CD09411

PROGRAMME
ÉDUCATION PHYSIQUE

Huitième année

Le Conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

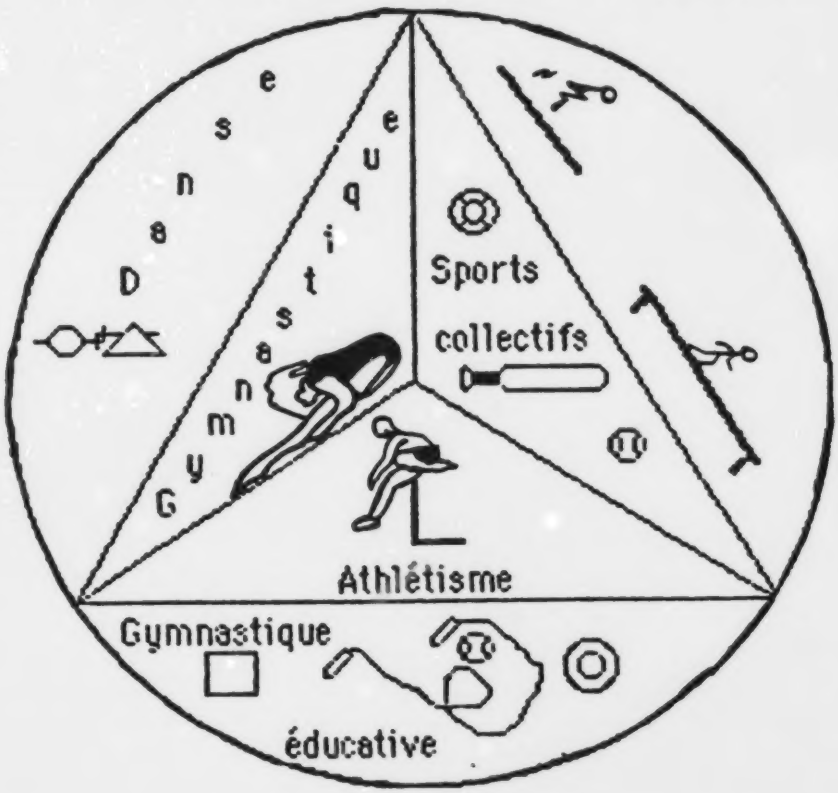
92-07683/

PROGRAMME

EDUCATION PHYSIQUE

Huitième année

CONSEIL DES ECOLES CATHOLIQUES ROMAINES DE CARLETON



1988, Le conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

Edition révisée, nov. 1988

Permission accordée à l'enseignant/e de reproduire les feuilles d'évaluation à l'intention de l'élève.

Interdiction de reproduire toute autre section de ce document par quelque procédé que ce soit.

Dans ce document les formes masculines désignent aussi bien les femmes que les hommes à moins que le contexte n'indique le contraire. Pour des raisons exceptionnelles, le CFORP n'a pu appliquer sa ligne de conduite visant un traitement égalitaire dans les communications écrites.

Une recherche a été effectuée pour reconnaître le matériel protégé par droits d'auteur. En cas d'omission, veuillez en aviser le Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton.

PLANS DE LEÇONS
en
ÉDUCATION PHYSIQUE

8e année

1re édition: 1981

Rédaction des plans de leçons en collaboration:

Richard Carrière
Micheline Desjardins
Marcel Gatien
Robert Gaudreau
Richard Turgeon
André Lagroix

2e édition: 1988

Révision des plans de leçons en collaboration:

Louise Brasseur
Richard Carrière
Nicole Larose
Robert Séguin
Richard Turgeon
André Lagroix

Révision des textes:

André Lagroix
Conseiller pédagogique

Remis à: M. Ronald Tourigny
Coordonnateur
Service des programmes

Approuvé par: M. Courval Courchesne
Surintendant
Service des programmes

1988, Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton

TABLE DE MATIERES

Avant-propos 1

Sommaire 2

Buts et objectifs du Conseil 3

Objectifs particuliers au cycle intermédiaire 4

Recommandations ..... 5 et 6

Plan d'une leçon 6

Etapes d'une leçon 7

Les formations ..... 7 à 9

Les leçons ..... 10 à 223

- Athlétisme 1 à 4 ..... 10 à 24
- Règlements ..... 25 à 27
- Evaluation 5 - 6 ..... 28 à 41
- Scoop ball 7 ..... 42 à 44
- Volley-ball 8 à 13 ..... 46 à 66
- Règlements ..... 67 à 72
- Evaluation 14 ..... 73 à 77
- Gymnastique 15 à 19 ..... 79 à 113
- Evaluation 20 ..... 114 à 117
- Hockey cosom 21 ..... 118 à 120
- Rythme (danse folklorique) 22 - 23 ..... 122 à 126
- Jeu Galactica 24 ..... 127 à 129
- Basket-ball 25 à 29 ..... 131 à 150
- Règlements ..... 151 à 157
- Evaluation théorique 30A ..... 158 à 164
- Evaluation pratique 30B..... 165 à 168

Soccer 31 à 35 ..... 170 à 186
Règlements ..... 187 à 192
Evaluation 36 ..... 193 à 199
Orientation 37 à 40 ..... 201 à 223
Bibliographie ..... 224 à 231

AVANT-PROPOS

L'éducation physique a comme but général "d'amener l'enfant à prendre conscience de son corps par l'expression corporelle, à l'assouplir et à le fortifier par des exercices physiques et des activités sportives qui favorisent la discipline personnelle et l'esprit sportif". (Buts et objectifs de notre conseil scolaire).

Au cycle primaire du cours élémentaire, l'accent est mis sur le schéma corporel et les activités de coordination qui permettront à l'enfant une plus grande maîtrise de son corps tout en favorisant son développement intellectuel. En poursuivant cette fin, les démarches pédagogiques inscrites au programme de l'éducation physique, aident l'enfant à trouver une certaine satisfaction, une certaine joie et un certain sens d'accomplissement de quelque chose de valable.

Le présent document se compose de 180 leçons détaillées qui comprennent des objectifs précis et des démarches éducatives, susceptibles d'améliorer chez l'enfant ses habiletés physiques. Ces leçons se regroupent par blocs d'activités sous les titres suivants: danses folkloriques, danses créatrices, sports individuels, coordination, orientation, schéma corporel et latéralité.

Tout cet ouvrage s'articule de manière à permettre à l'enseignant de favoriser chez l'élève la confiance en lui-même, la qualité de ses mouvements, l'acquisition d'habiletés et l'épanouissement de sa personne.

Edition révisée: Les plans de leçons ont été révisés en 1985, par les spécialistes en éducation physique suivants: Louise Brasseur, Richard Carrière, Robert Gaudreau, Richard Turgeon et André Lagroix et en 1988 par André Lagroix.

Ce programme est publié avec l'approbation du Surintendant adjoint du Service des programmes d'études, monsieur Courval Courchesne.

S O M M A I R E

Nous présentons cet instrument pédagogique en éducation physique pour le palier de la huitième année dans l'ordre suivant:

Buts et objectifs du conseil

Objectifs particuliers au cycle intermédiaire

Recommandations au titulaire

Plan d'une leçon

Etapes d'une leçon

Les formations

Leçons 1 à 40

Programme de conditionnement physique

BUT ET OBJECTIFS GENERAUX

EN EDUCATION PHYSIQUE

BUT

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE, A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES QUI FAVORISENT LA DISCIPLINE PERSONNELLE ET L'ESPRIT SPORTIF.

OBJECTIFS

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE.

1. Aider l'enfant à découvrir progressivement ses aptitudes et ses capacités physiques propices au développement harmonieux de son corps.

2. Fournir à l'enfant, à partir des principes du mouvement, l'occasion d'exécuter des exercices corporels qui lui permettront de prendre conscience de sa personne dans le temps et l'espace.

A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES.

1. Faire comprendre à l'enfant l'importance de l'exercice physique pour sa croissance, son développement et le maintien de sa santé, et lui fournir maintes occasions de s'adonner à des exercices physiques appropriés.

2. Initier l'enfant aux rudiments de certains sports.

OBJECTIFS PARTICULIERS

AU CYCLE INTERMÉDIAIRE

1. Amener l'élève à approfondir ses connaissances en gymnastique éducative et olympique.

2. Amener l'élève à pratiquer des exercices d'entraînement portant à la fois sur la technique et sur la stratégie des jeux.

3. Amener l'élève à assouplir et à fortifier son corps par la pratique des jeux de ballon et d'activités comme le soccer, le ballon-volant, le ballon-panier, la gymnastique et l'athlétisme.

4. Amener l'élève à travers les jeux d'équipe à s'épanouir, à se surpasser et à cultiver des qualités de dévouement, de discipline personnelle, de franchise et d'esprit d'équipe.

5. RECOMMANDATIONS AU TITULAIRE

5.1 Attitude générale

5.1.1 Créer une atmosphère propice à l'apprentissage. S'assurer que les directives données sont claires et précises. Encourager l'enfant et apprécier l'effort qu'il fournit.

5.1.2 Pour arrêter une activité dans le gymnase, se servir d'un signal autre que le sifflet. Employer le sifflet à l'extérieur seulement et pour contrôler l'arrêt du jeu dans un sport spécifique.

5.1.3 Ne pas négliger l'aspect sécuritaire lors des activités: vérification du matériel avant l'utilisation, disposition du matériel et directives précises en ce qui concerne l'emploi du matériel.

5.1.4 Préparer le matériel nécessaire avant la leçon lorsque le temps le permet; en assigner la responsabilité à certains élèves.

5.2 Le vêtement

5.2.1 L'élève

- Un costume approprié est de rigueur (pantalon court et chandail)
- Le port de l'espadrille est obligatoire
- Faire comprendre l'aspect hygiénique de porter un vêtement autre que celui porté en salle de classe.

5.2.2 Le professeur

- Votre influence est très grande auprès des enfants et il est difficile d'exiger que les enfants portent un vêtement approprié si l'on ne le fait pas soi-même.

5.3 Le matériel

5.3.1 L'emploi

- Se servir de la plus grande quantité de matériel possible lors d'une leçon afin de permettre la participation maximale de chaque enfant.

5.3.2 Efficacité et responsabilité

- Lorsqu'il est possible, se servir des élèves pour placer et entreposer le matériel.

5.3.3 Sécurité

- S'assurer que les élèves emploient le matériel dans le but pour lequel il a été fait, et qu'ils en prennent soin. Quant à l'utilisation du gros équipement, (espalier - plint, etc...) s'assurer de la sécurité des enfants qui s'en servent.

6. PLAN D'UNE LECON

6.1 But

6.2 Objectif spécifique

6.3 Attitude et/ou valeur

6.4 Matériel nécessaire

6.5 Concept, connaissance, habileté

6.5.1 Techniques enseignées

6.5.2 Points techniques à surveiller

6.6 Développement

6.6.1 Réchauffement

Mise en train

Développement musculaire

6.6.2 Educatifs (habiletés)

6.6.3 Retour au calme (détente)

7. ETAPES DU DEVELOPPEMENT

7.1 Mise en train:

L'importance de la mise en train repose sur la nécessité de préparer le corps en réchauffant les muscles par des activités qui impliquent le système globalement. Il faut considérer ces exercices comme des exercices légers d'assouplissement et non des exercices intensifs.

7.2 Développement musculaire:

Les exercices impliqués à ce moment de la leçon servent à assouplir les muscles qui seront surtout employés au cours de la leçon. Un exercice intensif d'assouplissement peut être suivi d'un exercice permettant un certain relâchement.

7.3 Educatifs:

Les activités présentées et décrites visent le développement de l'enfant par l'amélioration des habiletés, par une meilleure coordination et par un accroissement du rendement au niveau du système cardio-vasculaire.

7.4 Retour au calme:

Le retour au calme est un élément important de la leçon qui permet au corps de se détendre et de reprendre un rythme plus régulier.

8. LES FORMATIONS

8.1 Equipes en colonnes

(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

Le "X" devient chef de la colonne des "0" qui s'alignent derrière lui.

8.2 Equipes séparées (formation navette)

```
(1)  (2)  (3)  (4)
 X    X    X    X
 X    X    X    X
 X    X    X    X
 0    0    0    0
 0    0    0    0
 0    0    0    0
```

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". De cette formation, la formation "équipes séparées" est formée. Les "3" premiers (X) demeurent sur place tandis que les "3" derniers "0" reculent environ 15 pieds.

8.3 Equipes en lignes

```
                (2) 0   0   0   0   0

                                        (4)
0                                       0
0                                       0
0                                       0
0                                       0
0                                       0
(1)

                    0   0   0   0   0   (3)
```

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 va vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les chefs de colonnes se placent en avant de leur équipe.

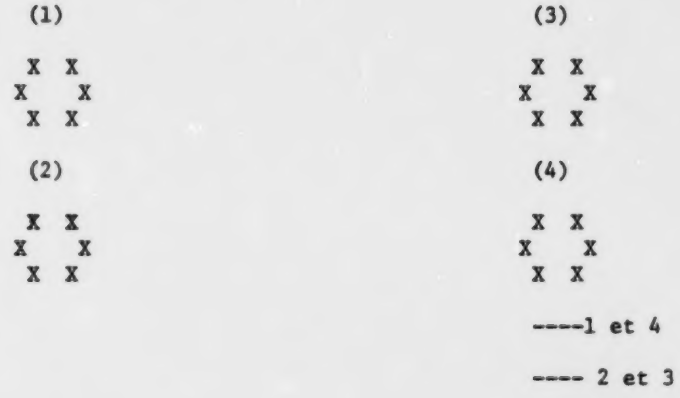
8.4 Equipes en étoile

```
0         0
 0       0
  0     0
   0   0
    X X
    X X
   0   0
  0     0
 0       0
0         0
```

Les chefs des colonnes 2 et 3 se font face tandis que 1 et 4 font de même.

8.5 Equipes en cercles

8.5.1



8.5.2

----1 et 4

---- 2 et 3

a) Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les chefs de colonnes dirigent leur équipe à un endroit désigné dans le gymnase et forment 4 cercles.

b) Pour former un cercle simple, les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 se dirige vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les joueurs joignent les mains et reculent afin de former le cercle.

c) Pour former un cercle double, les colonnes 2 et 3 forment le cercle intérieur tandis que les colonnes 1 et 4 forment le cercle extérieur.

ATHLÉTISME

A T H L E T I S M E

Leçon: 1

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Partir rapidement en situation de course de vitesse
   - Remettre le témoin à l'intérieur d'une zone en se servant de la transmission aveugle
   - Courir pendant une durée de 8 minutes

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle

4. MATERIEL NECESSAIRE: un témoin pour 4 élèves

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

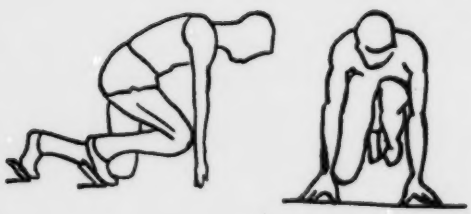
   5.1.1 départ de course

   5.1.2 Remise du témoin

   5.1.3 Rythme respiratoire

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 départ de course



a) à vos marques:
les mains sont placées derrière la ligne de départ et les pieds en appui contre les cales ou les pieds d'un partenaire. Le genou arrière reste en contact avec le sol.

b) Prêts:
Le corps bascule vers l'avant et les bras supportent une grande partie du poids tout en ayant un léger déséquilibre vers l'avant. Le coureur est prêt à bondir vers l'avant au prochain signal.

c) Partez:

Le déclenchement est instantané. Les mains quittent l'appui provoquant un déséquilibre vers l'avant. Les enjambées sont courtes au départ et s'allongent par la suite pour atteindre leur maximum à environ 30 mètres.

5.2.2 La remise du témoin selon la méthode de la transmission aveugle.

- la main à l'extrémité du témoin
- le relayeur prend le témoin de la main opposée à celle du relayé
- le bras tendu vers l'arrière et vers le bas
- le pouce et l'index bien dégagés, le pouce à l'intérieur
- la vitesse du relayeur et du relayé doit être bien synchronisée pour que l'échange se fasse à vitesse maximale à l'intérieur de la zone de transmission.
- le relayeur juge la vitesse du relayé pour effectuer son départ et regarde toujours à l'avant pendant la transmission
- que l'échange soit fait à l'intérieur de la zone de transmission

5.2.3 Rythme respiratoire au cours d'une course d'endurance

- Aspirer l'air par le nez sur un nombre déterminé d'enjambées (3 ou 4)

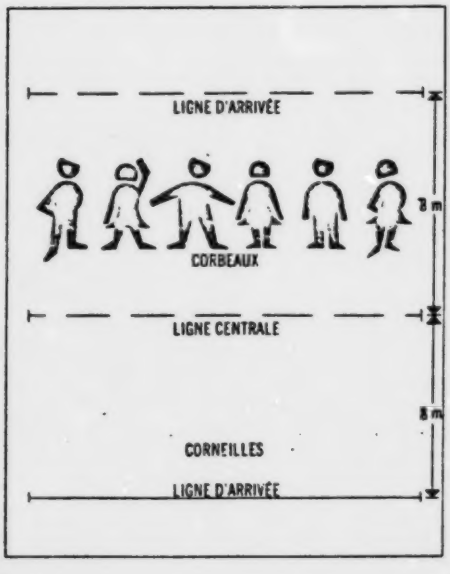
- Rejeter l'air par la bouche sur un nombre déterminé d'enjambées (3 ou 4)

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (5 minutes) Course autour du gymnase ou à l'extérieur

Jeu de corneilles et corbeaux



FORMATION: Les joueurs se divisent en deux équipes égales, celle des corbeaux et celle des corneilles, et se placent sur deux lignes, face à face, à environ 1 mètre d'une ligne centrale. A quelque 8 mètres derrière chaque équipe, on trace une ligne dite d'arrivée.

LE JEU:

Selon que le meneur de jeu crie "corbeaux" ou "corneilles", les membres de l'équipe nommée se précipitent vers leur ligne d'arrivée, poursuivis par l'équipe adverse. Tout joueur touché par un adversaire avant d'avoir atteint sa ligne d'arrivée doit se joindre à l'autre équipe. Le jeu se poursuit jusqu'à la disparition d'une des équipes. Le meneur de jeu doit s'efforcer de donner aux deux équipes le même nombre de chances, mais il peut les appeler dans l'ordre qu'il veut. Il peut aussi, pour maintenir les équipes en état d'alerte, traîner sur la première syllabe ou même crier d'autres mots comme "cormoran" ou "cornette". Dans ce dernier cas, aucune des équipes n'est censée se déplacer.

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

- de la station debout, sauter, et pendant la suspension, éxécuter un écart latéral des jambes et les rapprocher. Les bras restent libres. La réception au sol est souple et équilibrée.

- station debout. Lancer une jambe tendue latéralement avec le lancer simultané des bras tendus et parallèles dans le sens opposé.

- Sauts en L;

de la position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie suivie d'une extension latérale et revenir en position accroupie.

6.2 Educatifs: (39 minutes)

- Diviser la classe en trois groupes égaux

- Faire la rotation des trois stations

- Stations:

6.2.1 les élèves partent par vagues en pratiquant la technique du départ sur une distance de 30 mètres. (13 minutes)

6.2.2 les élèves se groupent en équipes de quatre et pratiquent la course de relais avec la remise et la réception du témoin. (13 minutes)

6.2.3 Les élèves courent autour d'un parcours déterminé pendant 13 minutes en essayant d'établir un rythme respiratoire qui correspond à un certain nombre d'enjambées. ex.: aspirer sur 4 pas et expirer sur 4 pas.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâcher alternativement les muscles des jambes.

A T H L E T I S M E

Leçon: 2

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - sauter une longueur minimale de 3 mètres 50 après une course d'élan
   - sauter une hauteur minimale de 1 mètre avec appel sur un pied
   - sauter une longueur minimale de six mètres selon la technique du triple-saut

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: une planche d'appel, une fosse de réception pour le saut en hauteur et en longueur, un ensemble de saut en hauteur.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - saut en longueur
   - saut en hauteur (ventral - Fosbury)
   - triple saut

   5.2 Points techniques à surveiller:

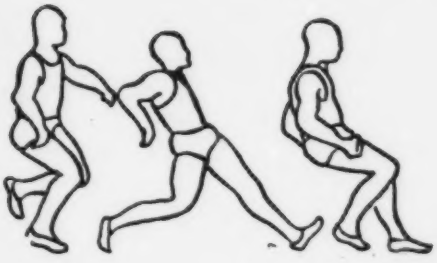
   5.2.1 Saut en longueur

   a) l'approche:
      - régularité de la foulée
      - vitesse maximale avant d'arriver à la planche
      - les dernières foulées de la course d'élan sont bien enchaînées dans un rythme vif, agressif et souple.

   b) le pied d'appel - impulsion:
      - choisir le pied d'impulsion et toujours garder le même
      - blocage de la jambe d'appel
      - lancer la jambe d'élan vers le haut et l'avant.

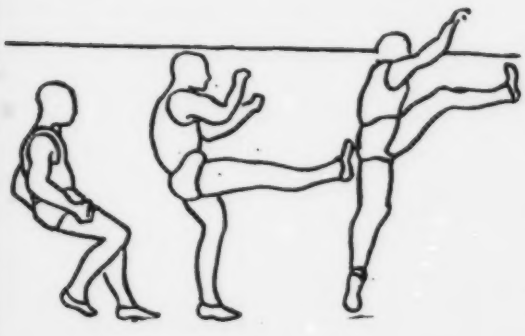
5.2.2 Saut en hauteur

a) Saut ventral



i) Approche:

- départ à un angle d'environ 45° de la barre
- course d'élan d'environ 7 à 10 pas
- les premières enjambées sont détendues tandis que les quatre dernières sont allongées et accélérées
- le pied d'appel est placé dans l'axe de la course à une longueur de bras de la barre.



Décollage:

- le saut se fait sur le pied le plus rapproché de la barre (pied d'appel).
- le poids du corps doit être en arrière de la jambe d'appel.
- la jambe d'élan ainsi que la main du même côté sont lancées vers le haut, par-dessus la barre.

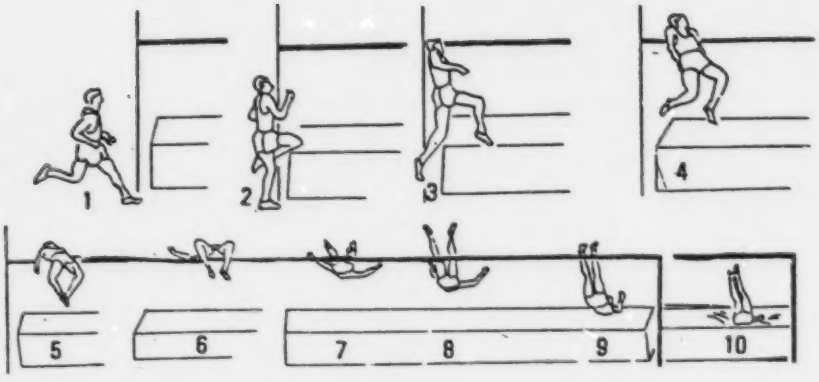
iii) Franchissement:

- le sauteur franchit la barre à plat ventre et continue la rotation du corps.
- replier la jambe d'appel pour la lancer vers le haut et l'arrière et assurer ainsi la rotation et permettre au sauteur de tomber sur le dos dans la fosse.

iv) Réception:

- le contact est repris avec le sol par la jambe d'élan, la main du même côté et la partie supérieure du dos, dans une sorte de roulade qui évite un contact bloqué.

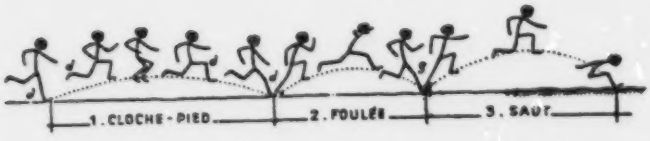
b) Saut Fosbury



- déterminer la jambe dominante et assigner le bon côté pour le départ
- arquer le dos au-dessus de la barre
- impulsion de la jambe et poussée de la jambe d'appel
- lancer vers le haut le bras qui se trouve à l'intérieur
- ramener les pieds vers le haut en passant au-dessus de la barre.

5.2.3 Triple Saut

- trois bonds successifs liés à une course d'élan



Les deux premières impulsions se font sur la même jambe (cloche - pied et foulée) et la troisième sur la jambe opposée suivie d'une réception sur les deux pieds.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

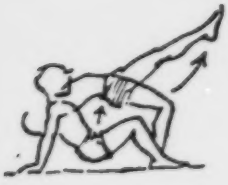
6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

Course autour du gymnase ou à l'extérieur.

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

a) Flexion et extension complète des jambes écartées, avec légère impulsion. Dans le temps de suspension, les jambes sont tendues et les pointes des pieds orientées vers le sol.

b) Position jambes mi-fléchies. Sursauts alternatifs d'un pied sur l'autre par extension alternative et complète des jambes.



c) Position de départ: Assis, jambes fléchies, bras en appui et tendus. Extension vive d'une jambe et lancer de l'autre vers le haut. Dans ce mouvement, chercher à élever le bassin le plus haut possible.

6.2 Educatifs : (39 minutes)

- Diviser la classe en trois groupes égaux

- Faire la rotation des trois stations

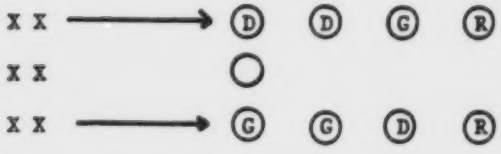
Stations:

6.2.1 Les élèves exécutent le saut en hauteur selon la technique de leur choix. (13 minutes)

6.2.2 Les élèves exécutent le saut en longueur après une course d'élan. (13 minutes)

6.2.3 Exécuter le triple saut à l'aide de cerceaux

- accroître graduellement la distance entre les cerceaux 13 minutes)



6.3 Retour au calme: (1 minute)

Coucher sur le dos, les genoux repliés et les bras le long du corps; respirer lentement.

A T H L E T I S M E

Leçon: 3

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - sauter une hauteur minimale de 1 mètre
   - sauter une longueur minimale de 3 m 50
   - sauter une longueur minimale de 6m se servant du triple saut
   - courir une distance de 50 m en moins de 8 secondes
   - courir une distance de 1000 m en moins de 8 minutes
   - exécuter l'échange du témoin à l'intérieur d'une zone en se servant de la transmission aveugle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ensemble de saut en hauteur et fosse de réception, 4 bâtons à relais, une fosse de réception pour le saut en longueur et le triple saut, 2 balises pour la course.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Point technique à surveiller:

   Revue des deux leçons précédentes.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (6 minutes)

Course autour du gymnase ou à l'extérieur.

6.1.2 Développement musculaire: (4 minutes)

- A genoux, les mains au sol et les bras tendus, lancer la jambe en arrière et vers le haut. Répéter l'exercice plusieurs fois de la même jambe avant de changer.

- Debout, les bras de chaque côté du corps pour maintenir l'équilibre, lancer une jambe tendue en avant. Répéter l'exercice plusieurs fois de la même jambe avant de changer.

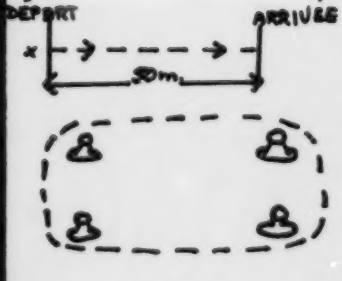
- En appui facial, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras qui sont tendus, changer simultanément de jambes.

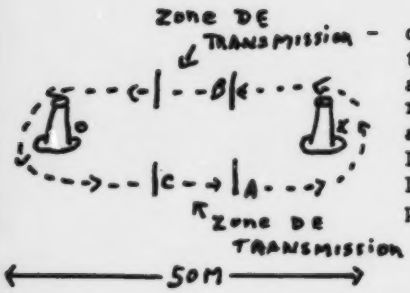
6.2 Educatifs : (39 minutes)

- L'élève choisit trois des activités sur les six enseignées dans les leçons précédentes.

6.2.1 Etablir une station par activité

- saut en hauteur
- saut en longueur
- triple saut
- course de vitesse de 50 mètres en ligne directe
- course d'endurance de 1000 mètres (parcours circulaire de 200 mètres)





course de relais de 4 X 50 mètres. "A" court et remet le témoin à "B" à l'intérieur de la zone de transmission après avoir contourné la balise X. "B" qui a reçu le témoin le remet à "C" à l'intérieur de la zone de transmission après avoir contourné la balise O.
La zone de transmission mesure 20 mètres.
Les élèves circulent aux stations qui les concernent en préparation à l'évaluation.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

A T H L E T I S M E

Leçon: 4

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - sauter une hauteur minimale de 1 mètre
   - sauter une longueur minimale de 3 m 50
   - sauter une longueur minimale de 6m se servant du triple saut
   - courir une distance de 50 m en moins de 8 secondes
   - courir une distance de 1000 m en moins de 8 minutes
   - exécuter l'échange du témoin à l'intérieur d'une zone en se servant de la transmission aveugle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ensemble de saut en hauteur et fosse de réception, 4 bâtons à relais, une fosse de réception pour le saut en longueur et le triple saut

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Point technique à surveiller:

   Revue des deux leçons précédentes.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (6 minutes)

Course autour du gymnase ou à l'extérieur.

6.1.2 Développement musculaire: (4 minutes)

- A genoux, les mains au sol et les bras tendus, lancer la jambe en arrière et vers le haut. Répéter l'exercice plusieurs fois de la même jambe avant de changer.

- Debout, les bras de chaque côté du corps pour maintenir l'équilibre, lancer une jambe tendue en avant. Répéter l'exercice plusieurs fois de la même jambe avant de changer.

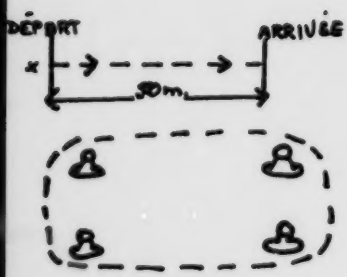
- En appui facial, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras qui sont tendus, changer simultanément de jambes.

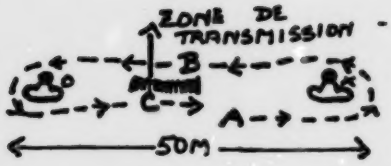
6.2 Educatifs : (39 minutes)

- L'élève choisit trois des activités sur les six enseignées dans les leçons précédentes.

6.2.1 Etablir une station par activité

- saut en hauteur
- saut en longueur
- triple saut
- course de vitesse de 50 mètres en ligne directe
- course d'endurance de 1000 mètres (parcours circulaire de 200 mètres)





- course de relais de 4 X 50 mètres. A court et remet le témoin à B à l'intérieur de la zone de transmission après avoir contourné la balise X. B qui a reçu le témoin le remet à C à l'intérieur de la zone de transmission après avoir contourné la balise O.
  La zone de transmission mesure 20 mètres.
  Les élèves circulent aux stations qui les concernent en préparation à l'évaluation.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

ATHLETISME

R E G L E M E N T S

1. COURSE: 100 METRES

   - Le coureur doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort

   - S'il y a obstruction par un coureur, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.

2. COURSE: 1600 METRES

   - Cette course, est avant tout une course d'endurance.

   - Le coureur est disqualifié s'il commet de l'obstruction en tout temps.

3. COURSE DE RELAIS: 400 METRES (4 X 100)

   - L'équipe est formée de 4 coureurs
     Cette course de relais se fait en cercle
     Chaque coureur parcourt 100 mètres.

   - Les coureurs doivent demeurer dans leur couloir sinon ils sont disqualifiés.

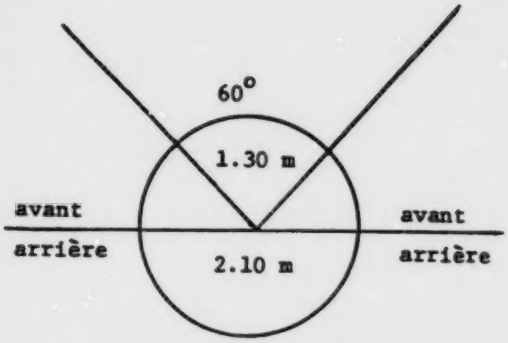
   - S'il y a obstruction par un coureur, l'équipe est disqualifiée et la course se poursuit.

   - Le témoin doit être transmis à l'intérieur de la zone prescrite soit une distance de 20.00 m.

4. LANCER DU POIDS

   - Pour connaître la longueur du lancer, il faut mesurer à partir du centre de la ligne de lancement jusqu'à la première empreinte faite par le poids dans sa chute.

   - Le lancer du poids s'effectue à l'intérieur d'un cercle de 2.10 mètres de diamètre, entre deux lignes partant du centre du cercle et s'écartant à 60° à l'avant de la planche de lancement.



- Le cercle est divisé en deux moitiés afin de déterminer l'entrée et la sortie du lanceur. L'athlète doit entrer par l'arrière, effectuer son lancer sans toucher le dessus de la planche avant et ressortir par l'arrière. S'il commet une erreur, il est disqualifié.

- Le poids doit être poussé et non lancé.

- L'essai est annulé si une partie du corps du lanceur touche l'extérieur de la partie avant du cercle.

- Le lanceur a droit à trois essais: le meilleur compte.

5. SAUT EN HAUTEUR

- Tous les genres de sauts sont acceptés à condition que le départ soit effectué sur un seul pied.

- Si le sauteur touche ou passe sous la barre ou encore la fait tomber, ceci compte pour un essai.

- Le sauteur peut toucher la barre en sautant et le saut est bon si la barre ne tombe pas.

- Le sauteur a droit à trois essais à chaque nouvelle hauteur. S'il rate ses trois essais à une même hauteur, il est éliminé.

- Départ du saut - 1 m.

  Montée de la barre de 2 cm à chaque hauteur.

6. SAUT EN LONGUEUR AVEC ELAN

- Le sautoir comprend une piste d'élan, une planche de départ et une fosse de réception.

- Pour connaître la longueur du saut, il faut mesurer à partir du centre de la partie avant de la planche de départ jusqu'à la marque la plus rapprochée dans le sable (pied, siège, mains, etc...)

- Si le sauteur dépasse la planche de départ dans son élan, il perd son essai.

- Le sauteur a trois essais. Le meilleur saut compte.

7. COURSE;70 METRES (haies)

- Cette course a pour but de parcourir une distance en prenant le moins de temps possible tout en franchissant des obstacles.

- Nombre de haies: 6

- Intervalle: 7.50 mètres

- Hauteur: filles: 11 - 12 ans: 0.60 mètres
  filles: 13 - 14 ans: 0.60 mètres
  garçons: 13 - 14 ans: 0.68 mètres

- De la ligne de départ à la première haie: 12 mètres

- De la dernière haie à la ligne d'arrivée, la distance est de 18 mètres.

- Le coureur doit demeurer dans son couloir sinon il est disqualifié.

- Départ/_____12m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/ 20.50m_____

A T H L E T I S M E

Leçon: 5

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer l'enfant en athlétisme.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Sauter une hauteur minimale de 1.10 mètres
   - Sauter une longueur minimale de 3.50 mètres
   - Sauter en longueur, selon la technique du triple saut, une distance minimale de 6 mètres.
   - Courir une distance de 1 kilomètre en moins de 8 minutes.
   - Parcourir une distance de 50 mètres en moins de 8 secondes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 chronomètre, 4 balises, un ensemble de saut en hauteur et une fosse de réception pour les sauts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée : Nil

   5.2 Point technique à surveiller : Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

      Course autour du gymnase ou à l'extérieur.

      6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

      Voir leçon précédante.

   6.2 Evaluation en athlétisme (sur deux leçons): (42 minutes)
   au choix (3 sur 6)

   - utiliser le barème établit ou l'objectif spécifique à atteindre:

6.2.1 saut en hauteur

6.2.2 saut en longueur

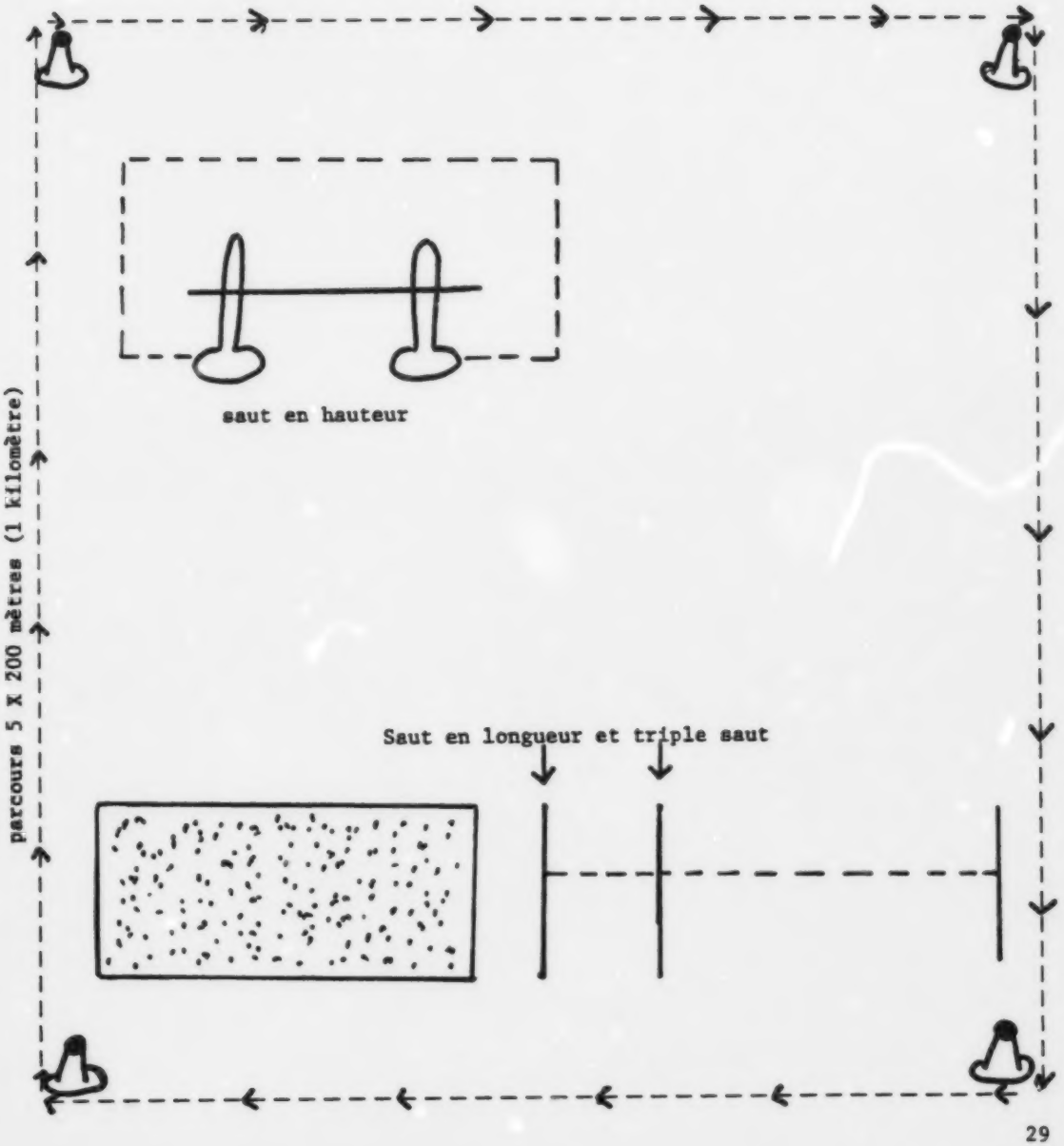
6.2.3 triple saut

6.2.4 course de distance

6.2.5 courir 50 mètres

6.3 Parcours et fiche contrôle:

6.3.1 le parcours



6.2.2 Fiche contrôle

Nom de l'élève	Saut en hauteur	Saut en longueur	Triple Saut	50 m	1 km
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					

Barème de: **Tests: /60**

A) SAUT EN HAUTEUR

Garçons		Filles	
hauteur m. cm.	pts.	hauteur m. cm.	pts.
1.38 et +	10	1.30 et +	10
1.32 - 1.35	9	1.27 - 1.29	9
1.28 - 1.31	8	1.24 - 1.26	8
1.24 - 1.27	7	1.21 - 1.23	7
1.20 - 1.23	6	1.18 - 1.20	6
1.16 - 1.19	5	1.15 - 1.17	5
1.12 - 1.15	4	1.12 - 1.14	4
1.08 - 1.11	3	1.08 - 1.11	3
1.04 - 1.07	2	1.04 - 1.07	2
1.00 - 1.03	1	1.00 - 1.03	1

B) SAUT EN LONGUEUR

Garçons		Filles	
longueur m. cm.	pts.	longueur m. cm.	pts.
4.40 et +	10	4.20 et +	10
4.30 - 4.39	9	4.10 - 4.19	9
4.20 - 4.29	8	4.00 - 4.09	8
4.10 - 4.19	7	3.90 - 3.99	7
4.00 - 4.09	6	3.85 - 3.89	6
3.90 - 3.99	5	3.80 - 3.84	5
3.80 - 3.89	4	3.70 - 3.79	4
3.70 - 3.79	3	3.61 - 3.69	3
3.60 - 3.69	2	3.56 - 3.60	2
3.50 - 3.59	1	3.50 - 3.55	1

c) endurance (1000 m)

garçons		filles	
temps m/s	pt	temps m/s	pt
4.59 et moins	10	5.44 et moins	10
5.00 - 5.19	9	5.45 - 5.59	9
5.20 - 5.39	8	6.00 - 6.14	8
5.40 - 5.59	7	6.15 - 6.29	7
6.00 - 6.19	6	6.30 - 6.44	6
6.20 - 6.39	5	6.45 - 6.59	5
6.40 - 6.59	4	7.00 - 7.14	4
7.00 - 7.19	3	7.15 - 7.29	3
7.20 - 7.39	2	7.30 - 7.44	2
7.40 - 7.59	1	7.45 - 7.59	1

d) 50 m.

garçons		filles	
temps	pt	temps	pt
6.29 et moins	10	6.54 et moins	10
6.30 - 6.39	9	6.55 - 6.59	9
6.40 - 6.49	8	7.00 - 7.04	8
6.50 - 6.59	7	7.05 - 7.09	7
7.00 - 7.09	6	7.10 - 7.14	6
7.10 - 7.19	5	7.15 - 7.19	5
7.20 - 7.29	4	7.20 - 7.29	4
7.30 - 7.39	3	7.30 - 7.39	3
7.40 - 7.49	2	7.40 - 7.49	2
7.50 - 8.00	1	7.50 - 8.00	1

e) **Triple Saut**

garçons

distance m/cm	pt
7.80 et +	10
7.60 - 7.79	9
7.40 - 7.59	8
7.20 - 7.39	7
7.00 - 7.19	6
6.80 - 6.99	5
6.60 - 6.79	4
6.40 - 6.59	3
6.20 - 6.39	2
6.00 - 6.19	1

6.4 **Retour au calme**: (1 minute)

Marche sur place

A T H L E T I S M E

Leçon: 6

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer l'enfant en athlétisme.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Sauter une hauteur minimale de 1.10 mètres
   - Sauter une longueur minimale de 3.50 mètres
   - Sauter en longueur, selon la technique du triple saut, une distance minimale de 6 mètres.
   - Courir une distance de 1 kilomètre en moins de 8 minutes.
   - Parcourir une distance de 50 mètres en moins de 8 secondes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 chronomètre, 4 balises, un ensemble de saut en hauteur et une fosse de réception pour les sauts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée : Nil

   5.2 Point technique à surveiller : Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

      Course autour du gymnase ou à l'extérieur.

      6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

      Voir leçon précédante.

   6.2 Evaluation en athlétisme (sur deux leçons): (39 minutes)
   au choix (3 sur 6)

   - utiliser le barème établit ou l'objectif spécifique à atteindre:

6.2.1 saut en hauteur

6.2.2 saut en longueur

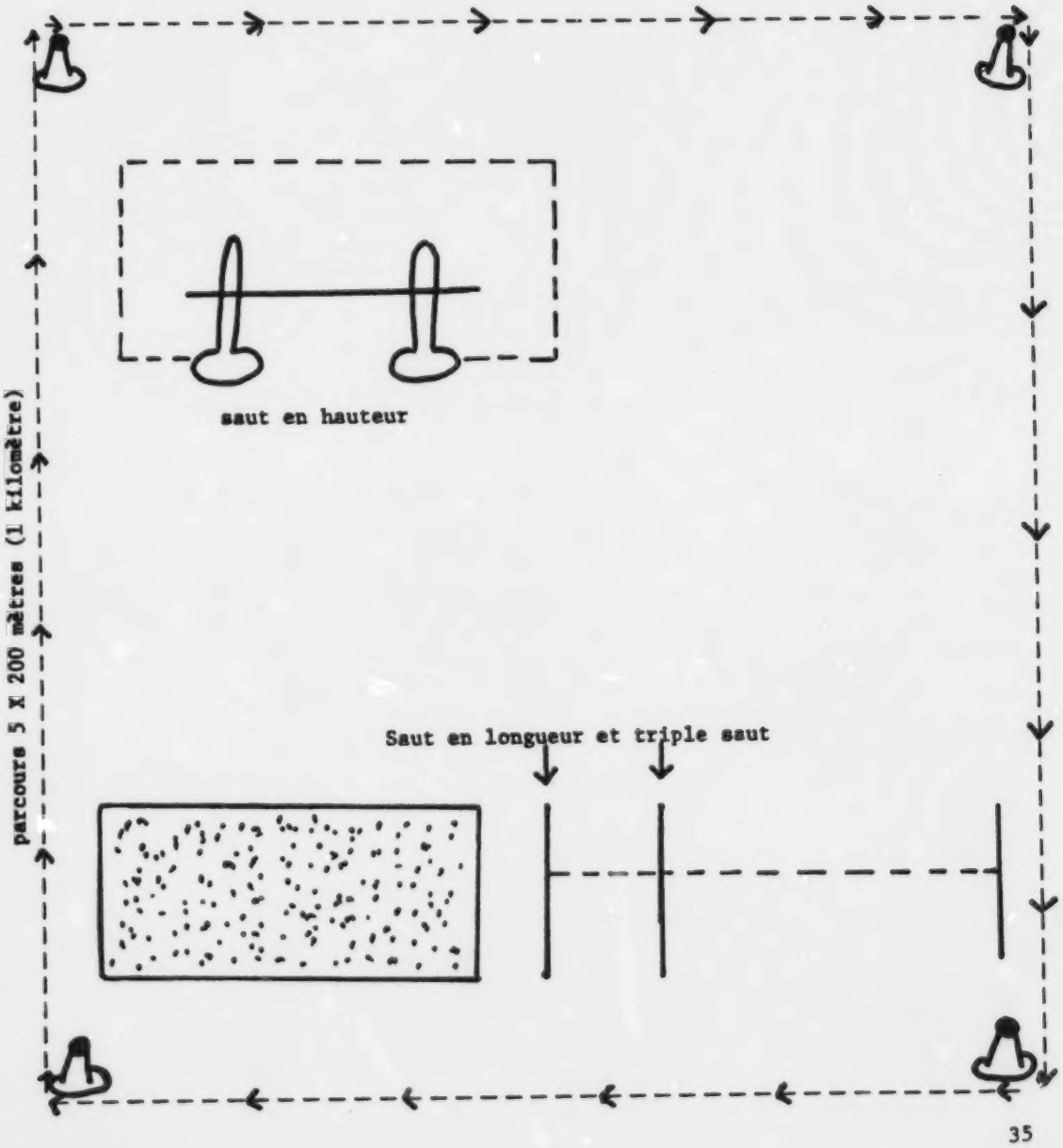
6.2.3 triple saut

6.2.4 course de distance

6.2.5 courir 50 mètres

6.3 <u>Parcours et fiche contrôle</u>:

6.3.1 le parcours



6.2.2 Fiche contrôle

Nom de l'élève	Saut en hauteur	Saut en longueur	Triple Saut	50 m	1 km

Barème de: **Tests: /60**

A) SAUT EN HAUTEUR

Garçons		Filles	
hauteur m. cm.	pts.	hauteur m. cm.	pts.
1.38 et +	10	1.30 et +	10
1.32 - 1.35	9	1.27 - 1.29	9
1.28 - 1.31	8	1.24 - 1.26	8
1.24 - 1.27	7	1.21 - 1.23	7
1.20 - 1.23	6	1.18 - 1.20	6
1.16 - 1.19	5	1.15 - 1.17	5
1.12 - 1.15	4	1.12 - 1.14	4
1.08 - 1.11	3	1.08 - 1.11	3
1.04 - 1.07	2	1.04 - 1.07	2
1.00 - 1.03	1	1.00 - 1.03	1

B) SAUT EN LONGUEUR

Garçons		Filles	
longueur m. cm.	pts.	longueur m. cm.	pts.
4.40 et +	10	4.20 et +	10
4.30 - 4.39	9	4.10 - 4.19	9
4.20 - 4.29	8	4.00 - 4.09	8
4.10 - 4.19	7	3.90 - 3.99	7
4.00 - 4.09	6	3.85 - 3.89	6
3.90 - 3.99	5	3.80 - 3.84	5
3.80 - 3.89	4	3.70 - 3.79	4
3.70 - 3.79	3	3.61 - 3.69	3
3.60 - 3.69	2	3.56 - 3.60	2
3.50 - 3.59	1	3.50 - 3.55	1

C) ENDURANCE (1000 m)

garçons		filles	
temps m/s	pt	temps m/s	pt
4.59 et moins	10	5.44 et moins	10
5.00 - 5.19	9	5.45 - 5.59	9
5.20 - 5.39	8	6.00 - 6.14	8
5.40 - 5.59	7	6.15 - 6.29	7
6.00 - 6.19	6	6.30 - 6.44	6
6.20 - 6.39	5	6.45 - 6.59	5
6.40 - 6.59	4	7.00 - 7.14	4
7.00 - 7.19	3	7.15 - 7.29	3
7.20 - 7.39	2	7.30 - 7.44	2
7.40 - 7.59	1	7.45 - 7.59	1

D) 50 m.

garçons		filles	
temps	pt	temps	pt
6.29 et moins	10	6.54 et moins	10
6.30 - 6.39	9	6.55 - 6.59	9
6.40 - 6.49	8	7.00 - 7.04	8
6.50 - 6.59	7	7.05 - 7.09	7
7.00 - 7.09	6	7.10 - 7.14	6
7.10 - 7.19	5	7.15 - 7.19	5
7.20 - 7.29	4	7.20 - 7.29	4
7.30 - 7.39	3	7.30 - 7.39	3
7.40 - 7.49	2	7.40 - 7.49	2
7.50 - 8.00	1	7.50 - 8.00	1

E) LANCER DE POIDS

Garçons			Filles		
distance	m/cm	pt	distance	m/cm	pt
9.00 et	plus	10	8.00 et	plus	10
8.40 à	8.99	9	7.40 à	7.99	9
7.80 à	8.39	8	6.80 à	7.39	8
7.20 à	7.79	7	6.20 à	6.79	7
6.60 à	7.19	6	5.60 à	6.19	6
6.00 à	6.59	5	5.00 à	5.59	5
5.40 à	5.99	4	4.40 à	4.99	4
4.80 à	5.39	3	3.50 à	4.39	3
4.20 à	4.79	2	3.20 à	3.79	2
3.60 à	4.19	1	2.60 à	3.19	1

F) 70 m HAIE (vitesse)

Garçons			Filles		
Temps	sec/centième	pt	Temps	sec/centième	pt
13:50	ou moins	10	14:50	ou moins	10
13:51 à	14:00 -	9	14:51 à	15:00	9
14:01 à	14:50	8	15:01 à	15:50	8
14:51 à	15:00	7	15:51 à	16:00	7
15:01 à	15:50	6	16:01 à	16:50	6
15:51 à	16:00	5	16:51 à	17:00	5
16:01 à	16:50	4	17:01 à	17:50	4
16:51 à	17:00	3	17:51 à	18:00	3
17:01 à	17:50	2	18:01 à	18:50	2
17:51 à	18:00	1	18:51 à	19:00	1

G) ENDURANCE (1600 m)

Garçons		Filles	
temps m/s	pt	Temps m/s	pt
7:30 et moins	10	8:00 et moins	10
7:31 - 8:00	9	8:01 - 8:30	9
8:01 - 8:30	8	8:31 - 9:00	8
8:31 - 9:00	7	9:01 - 9:30	7
9:01 - 9:30	6	9:31 - 10:00	6
9:31 - 10:00	5	10:01 - 10:30	5
10:01 - 10:30	4	10:31 - 11:00	4
10:31 - 11:00	3	11:01 - 11:30	3
11:01 - 11:30	2	11:31 - 12:00	2
11:30 - 12:00	1	12:01 - 12:30	1

H) 100 m

Garçons		Filles	
Temps	pt	Temps	pt
13:00 et moins	10	14:00 et moins	10
13:01 à 13:50	9	14:01 - 14:50	9
13:51 à 14:00	8	14:51 - 15:00	8
14:01 à 14:50	7	15:01 - 15:50	7
14:50 à 15:00	6	15:51 - 16:00	6
15:01 à 15:50	5	16:01 - 16:50	5
15:51 à 16:00	4	16:51 - 17:00	4
16:01 à 16:50	3	17:01 - 17:50	3
16:51 à 17:00	2	17:51 - 18:00	2
17:01 à 17:50	1	18:01 - 18:50	1

I) TRIPLE SAUT

garçons

distance m/cm	pt
7.80 et +	10
7.60 - 7.79	9
7.40 - 7.59	8
7.20 - 7.39	7
7.00 - 7.19	6
6.80 - 6.99	5
6.60 - 6.79	4
6.40 - 6.59	3
6.20 - 6.39	2
6.00 - 6.19	1

6.4 Retour au calme: (1 minute)

Marche sur place

JEU D'ORGANISATION SIMPLE

SCOOP BALL

Leçon: 7

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: En se déplaçant, lancer et attraper une balle à l'aide d'un scoop.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: scoops et buts de hockey salon, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   - l'attraper avec le scoop
   - lancer avec le scoop

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 - tenir le scoop avec une main
   - allonger la main avec le scoop et amortir la réception de la balle en reculant
   - toujours regarder la balle.

6. DEVELOPPEMENT

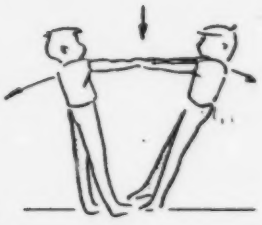
   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

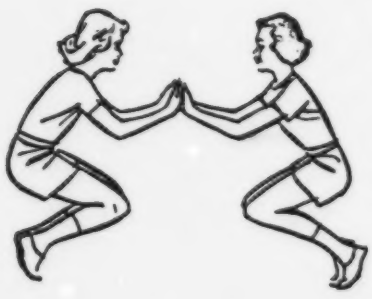
   Départ alterné; arrêter au signal du professeur et repartir au prochain signal.

6.1.2 Développement musculaire: (4 minutes)

a) en groupes de 2, de la position assise, dos à dos se lever debout.



b) en groupes de 2, face à face, les mains dans les mains, les pointes des pieds se touchant, se laisser aller vers l'arrière et revenir dans la position debout en remontant les bras.



c) Combat de carnard:

en groupes de 2, tenter de faire perdre l'équilibre au partenaire en tapant dans ses mains en position accroupie.

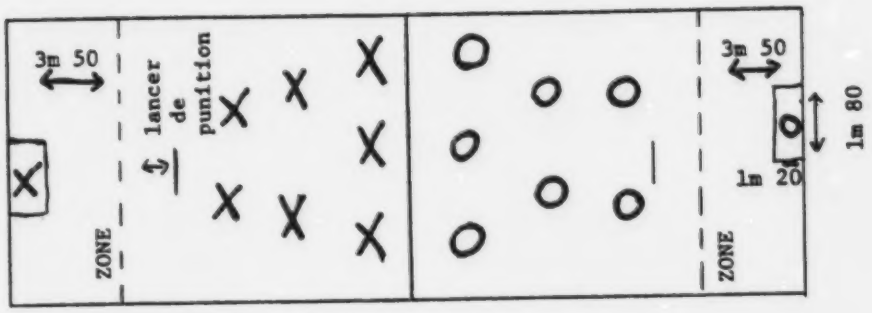
6.2 <u>Educatifs:</u> (43 minutes)

6.2.1 Jeu de groupe. Diviser la classe en deux équipes. Chaque équipe est divisée en deux lignes.

6.2.2 Règlements

a) terrain

gymnase au complet



b) Gardien de but:

- protège son but
- ne peut sortir de sa zone
- n'a pas de scoop
- arrête la balle avec son corps
- remet la balle au jeu après un point.

c) Joueurs (avants):

- 7 joueurs avec un scoop
- ils ne doivent pas se déplacer lorsqu'ils sont en possession de la balle
- tous les genres de lancers sont permis
- aucun contact n'est permis
- il est strictement défendu aux joueurs défensifs et offensifs d'entrer dans la zone des buts.
- si un joueur entre dans la zone opposée, il y a perte de la balle; par contre si un joueur entre dans sa propre zone, un lancer de punition sera accordé à l'équipe opposée.

6.3 Retour au calme :(1 minute)

- Station debout, les bras latéraux. Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

VOLLEYBALL

VOLLEY-BALL

Leçon: 8

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la manchette à une hauteur minimale de 2 m 10.
Exécuter une touche au-dessus du filet à une hauteur minimale de 2 m 10.

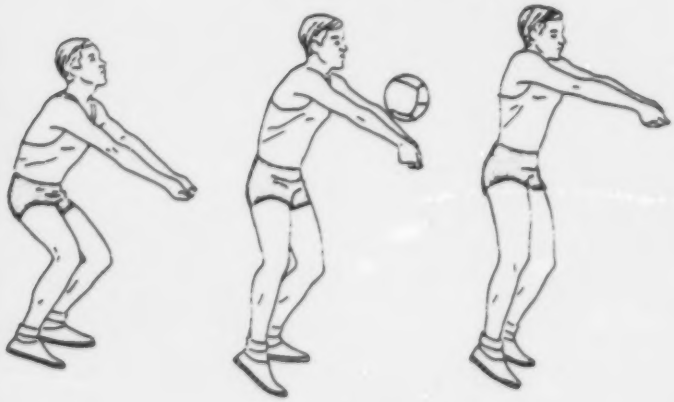
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: filet, ballons.

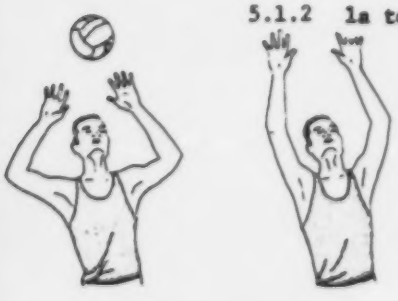
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées :

5.1.1 la manchette



5.1.2 la touche



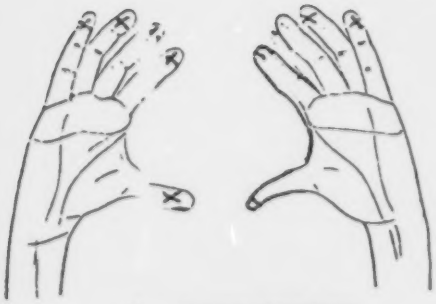
- la touche - passes avant, arrière.

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 la manchette

- le déplacement rapide du corps vers le ballon, les pieds légèrement écartés et les genoux à demi-fléchis
- les yeux suivent le ballon.
- les bras tendus vers le bas, les mains réunies tirées vers le bas pour mieux souder les coudes

5.2.2 la touche



La touche du ballon.

- le bout des doigts touche le ballon;
- les poignets sont relaxés;
- les yeux suivent le ballon;
- frapper le ballon vers le haut.
- déplacer rapidement le corps sous le ballon, en tenant les pieds légèrement écartés et les genoux à demi-fléchis

6. DEVELOPPEMENT

6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train (5 minutes)

- jogger sur place
- courir de l'avant, à reculons et de côté
- renforcir les doigts en poussant sur le mur avec le bout des doigts
- faire 10 pompages sur le bout des doigts

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

POSITION: A debout, B placé derrière lui à une distance convenable (1 m environ).

EXERCICE: A se laisse tomber en arrière (corps très souple), les bras légèrement écartés du tronc. A arrête la chute de A en plaçant ses avant-bras sous les aisselles de son partenaire, puis, sans temps d'arrêt, le retourne à la position de départ.

POSITION: A et B face à face, assis au sol, les jambes fléchies, les pieds contre les pieds, en se tenant par les mains.

EXERCICE: Extension complète et simultanée des jambes de A et B.

POSITION: B derrière A engage ses bras fléchis sous les aisselles de son partenaire, puis place ses mains derrière la nuque de A.

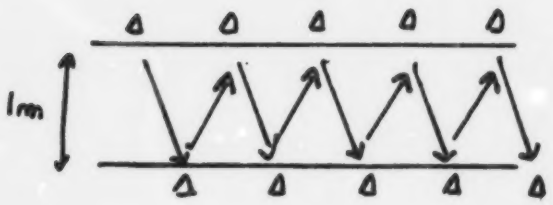
EXERCICE: A redresse la tête, avec l'opposition raisonnable de B.

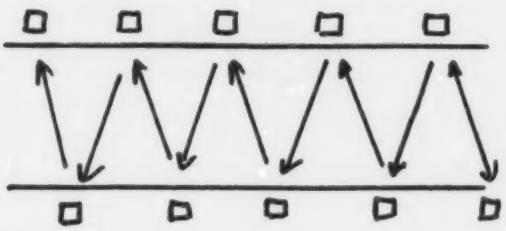
6.2 Educatifs: (39 minutes)

6.2.1 la touche

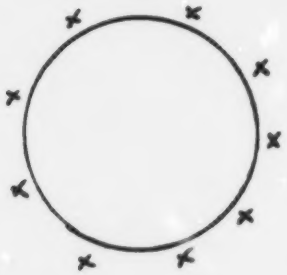
- Les joueurs sont divisés en équipes qui jouent une contre l'autre. Chaque équipe est divisée en deux rangées. Les joueurs sont debout, un à côté de l'autre, à une distance d'un mètre entre eux. Les rangées sont séparées à une distance de 1 mètre. Les joueurs sont placés de sorte qu'il y a un espace libre en face d'uxx. Le premier joueur d'une rangée de chaque équipe a un ballon. Au signal, il lance le ballon en l'air et le frappe à deux mains au premier joueur de l'autre rangée et ainsi de suite en zigzaguant jusqu'à l'autre bout de la rangée. Le ballon est retourné au point de départ en sens contraire.

La première équipe a éffectuer cette série de touches gagne.





6.2.2 Formation d'un cercle. Les élèves utilisent la touche et essaient de garder le ballon en l'air le plus longtemps possible.



6.2.3 Manchettes

- 4 équipes - formation en cercle.

Au signal, un joueur lance le ballon en l'air. Les joueurs se servant d'une manchette frappent le ballon dans les airs. L'équipe qui garde le ballon en l'air le plus longtemps gagne un point. Un joueur ne doit pas frapper le ballon deux fois de suite.

L'équipe qui compte le plus de points, à la fin d'une période donnée, gagne.

6.2.4 A lance le ballon par-dessus le filet et C le passe à B ou D à l'aide d'une manchette. B ou D le retourne à A à l'aide d'un volley-haut.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

V O L L E Y B A L L

Leçon: 9

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le service au-dessus d'un filet placé à une hauteur de 2m. 10.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet, un ballon par deux élèves.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 le service en soucoupe

      5.1.2 le service avec le poing fermé

      5.1.3 le service genre tennis

   5.2 Points techniques à surveiller:

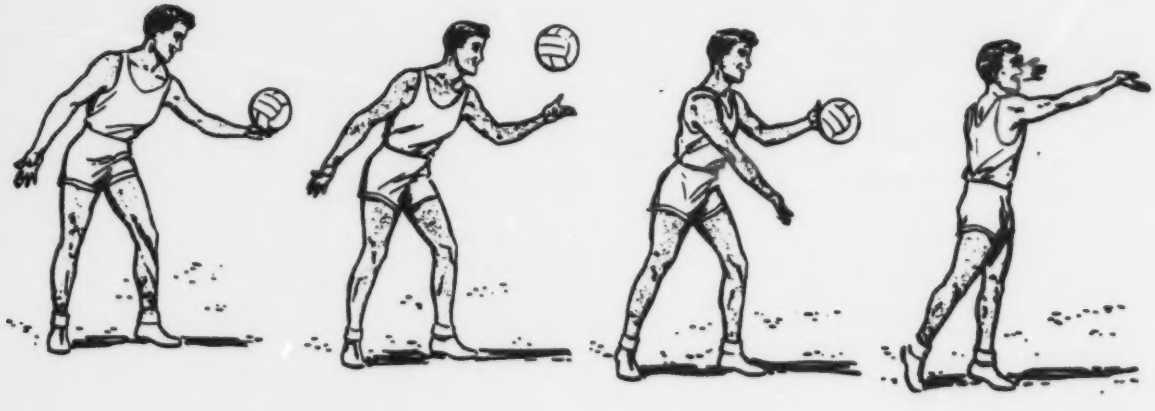
      5.2.1 Position du serveur

- Le joueur est en station légèrement fléchie, oblique avant (la jambe gauche avancée si c'est un droitier). Le ballon est tenu de la main gauche tandis que le bras droit est légèrement en arrière, le poignet bloqué.

5.2.2 Frappe du ballon:

- Le bras qui frappe est tendu vers l'arrière; il effectue un mouvement vers l'avant (la pendule) et la main frappe la surface antéro-postérieure du ballon à la hauteur de la ceinture. Le tronc se redresse permettant ainsi au serveur de poursuivre son action et de reprendre sa place sur le jeu.

5.2.3 Le service en soucoupe, la main ouverte:



5.2.4 Le service en soucoupe avec le poing fermé:

- Exécuter le même mouvement que le service en soucoupe avec la main ouverte.

6.2.5 Le service genre tennis:

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

- jogger sur place
- courir de l'avant, à reculons et de côté
- renforcir les doigts en poussant sur le mur avec le bout des doigts
- faire 10 pompages sur le bout des doigts.

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

- POSITION: A en appui "semi-renversé" les jambes prenant appui sur les épaules de B (B maintient A aux cuisses).

  EXERCICE: Flexion lente, puis extension rapide des bras de A aidé et accompagné par B.

- POSITION: A en position "coucher dorsal", les jambes élevées en oblique. B, le corps tendu et oblique prend appui sur les deux pieds de son partenaire.

  EXERCICE: Flexions et extensions alternatives des jambes de A avec opposition raisonnable de B (qui allonge et fléchit alternativement ses bras).

- POSITION: A assis au sol, les jambes tendues réunies, le tronc incliné en arrière, les mains au sol. B devant A, place une main sur chaque pied de ce dernier.

  EXERCICE: A écarte ses jambes (tendues) et les rapproche alternativement, tout en subissant une opposition raisonnable de la part de B.

- A coucher sur le dos

  B assis sur les pieds de A

  A plie les jambes puis projette B dans les airs.

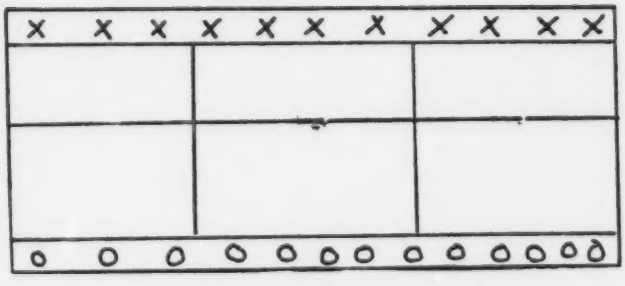
6.2 Educatifs : (39 minutes)

6.2.1 Le chef de chaque équipe passe le ballon à ses joueurs qui lui retournent en pratiquant le service.

X ——————————— 0 0 0 0
X ——————————— 0 0 0 0
X ——————————— 0 0 0 0

6,2,2 En formation ligne, le chef exécute un service à ses joueurs qui le retournent en servant

6.2.3



- Les joueurs de l'équipe X servent le ballon aux joueurs de l'équipe 0 qui retournent le ballon de la même façon

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station écartée. Relâchement des muscles des membres supérieurs par une légère rotation du tronc.

VOLLEY-BALL

Leçon: 10

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un smash au-dessus d'un filet placé à une hauteur de 2 m 10.

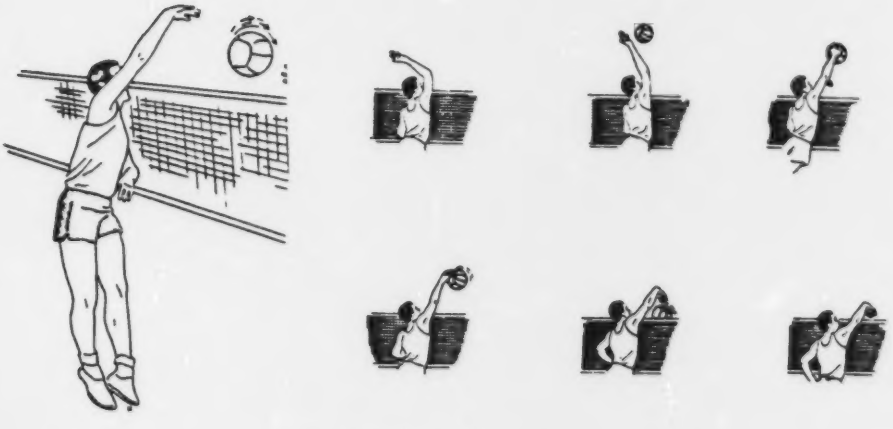
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif

4. MATERIEL NECESSAIRE: filet, ballons.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 le smash



- L'élan;
- l'appel;
- la suspension (mécanisme des différents segments du corps dans l'air);
- la frappe de la balle;
- la chute.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 L'élan

Il comprend généralement trois pas qui doivent être uniformément accélérés, et jugés en fonction de la trajectoire de la balle (la hauteur et la distance par rapport au filet).

Le dernier pas de l'élan est d'une importance plus grande par rapport aux autres.

Il doit être plus grand, effectué dans un temps plus court (rapide).

Pendant l'exécution de l'élan, le regard suit en permanence le ballon dans sa trajectoire.

L'angle formé par la course d'élan et le filet doit se rapprocher au maximum de la perpendiculaire, afin de favoriser les attaques dans diverses directions.

5.2.2 L'appel

Son but est la transformation, en ascension verticale, de la vitesse acquise par la course d'élan.
Il faut éviter de frapper le sol avec les pieds, ce qui donnerait une force contraire au détriment de la force ascensionnelle.
Le contact avec le sol se fait avec le talon des deux pieds qui se déroulent sur toute la plante des pieds.
Les bras aident à l'élévation du corps simultanément avec la poussée des jambes.
Le corps est penché vers l'arrière et les bras sont en retrait.

5.2.3 La suspension

Elle s'effectue par la poussée des deux jambes aidée par l'action des bras qui, à la suite d'un balancement vers l'avant, sont projetés vers le haut. C'est le début de la phase élévatrice.
A la fin de la poussée, le corps se relâche alors que les bras continuent leur course ascendante.
Dans un premier temps, le bras opposé au bras frappeur monte jusqu'à la hauteur du visage (à noter conjointement la montée de l'épaule). Le bras frappeur continue sa course pour s'armer (le coude en avant).
J'attire particulièrement l'attention sur l'action du bras gauche dont le rôle est parfois négligé en dehors d'une action équilibreuse.
Il facilite une meilleure extension du tronc et son action énergique vers le bas, amènera un mouvement basculant qui entraînera le corps et le tronc et augmentera la force du bras frappeur.

5.2.4 La frappe du talon

Celui-ci est frappé au-dessus de son axe horizontal avec la paume.
Les doigts serrés épousent la forme du ballon.
Au début du contact avec le ballon, l'articulation du poignet est bloquée. Lors de la phase finale, afin d'imprimer une trajectoire vers le bas, il importe d'opérer un "cassé de poignet". La puissance du smash est en fonction de la vitesse de la course du bras.

5.2.5 La chute

Le contact au sol s'effectue avec les deux pieds (pointe - plante - talon). Les jambes continuent et atténuent le fléchissement des genoux. La chute doit être souple, équilibrée et pré-dynamique de manière à permettre au joueur de participer sans retard à une phase successive du jeu (action de soutien - passe ou une deuxième attaque).
Cette analyse des cinq éléments qui composent le smash nous permet de mettre en évidence la complexité de ce geste technique Chaque partie a son importance et une méconnaissance de l'une d'entre elles peut influencer d'une façon négative l'exécution d'un smash. Il nous semble cependant, que de tous les éléments précités, les causes d'erreur (mauvaise rencontre avec le ballon) lors d'une exécution d'un smash sont imputables en grande partie à l'élan.

Il s'agit de choisir:

1) le moment favorable pour entreprendre l'élan (ni trop tôt - ni trop tard);

2) l'emplacement propice pour effectuer le saut (ni trop près - ni trop loin).

L'appréciation de la trajectoire du ballon répond seule à ces deux impératifs.
Le ballon, après avoir quitté les mains du passeur, effectue une trajectoire en ligne courbe.

5.2.6 Le point de chute est presque symétrique par rapport à son point de départ, d'ou impossibilité d'apprécier le point de chute tant que le ballon se trouve sur la trajectoire montante. Conséquence pratique: Un joueur de doit pas commencer sa course d'élan tant que le ballon monte.

6. DEVELOPPEMENT

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train (3 minutes)

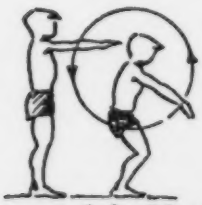
- déplacement rapide des élèves dans la direction indiquée par le professeur, (avant - arrière - droite - gauche). Les élèves ne doivent pas croiser les pieds.

6.1.2 Développement musculaire (4 minutes)

- Debout, les bras libres. Légère impulsion. Ecart antéro-postérieur et rapprochement des jambes durant le temps de suspension. Grande amplitude.

- De la station debout et après une légère impulsion, tomber en fente avant fléchie. Maintenir le tronc vertical durant les temps de ressort. Eloigner progressivement le pied avant du pied arrière pour augmenter l'écart des jambes.

- Coucher dorsal, les jambes tendues et réunies, les bras dans le prolongement du corps. Redresser le tronc et lancer simultanément les jambes tendues vers le haut. Se toucher les mains derrière les jambes.



- Debout, les bras horizontaux. Circumduction arrière-avant des bras tendus avec la flexion et l'extension des jambes.

6.2 Educatifs:(42 minutes)

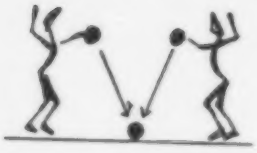
6.2.1 Filet 2 m 10

- Les élèves étant en formation de colonnes, le premier de chaque équipe court, saute et touche le haut du filet avec le coude.

x x x x

x x x x
x x x x
x x x x
x x x x

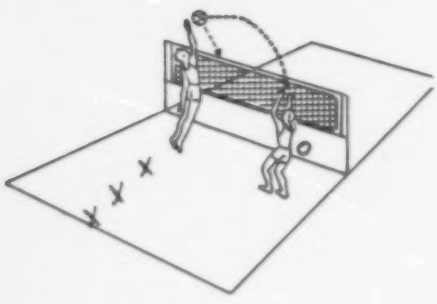
6.2.2 groupes de deux - 1 ballon



1) Le ballon est tenu par la main gauche tandis que la main droite est à la hauteur de l'épaule. L'exécution de la frappe se fait vers le sol.

2) Le lancer du ballon se fait vers le haut.

6.2.3 filet à 1 m 50 - formation en équipes



0 lance le ballon en l'air près du filet - X s'avance et effectue un smash par-dessus le filet.

remonter le filet à 2m 10, pratiquer le smash

6.2.4 jeu de volley-ball

- voir les règlements p. 67

6.3 Retour au calme:(1 minute)

- Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

VOLLEY-BALL

Leçon: 11

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le "block" au-dessus d'un filet placé à une hauteur de 2 m 10.

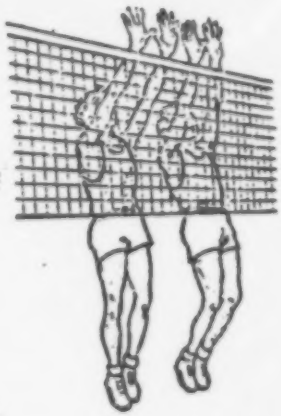
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Filet, ballons, cordes à sauter.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILITE:

   5.1 Techniques enseignées:

   5.1.1 le "block" (le contre)



   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 Impulsion - des coudes près du corps - les avant-bras fléchis se situent à la hauteur de la poitrine. L'élévation verticale est effectuée à la suite d'une simple extension des jambes.

   5.2.2 Extension des bras en évitant de toucher le filet ou de gêner les partenaires.
   Le blocage de l'articulation des poignets, les doigts écartés, contractés, et légèrement arrondis (pouces face à face tentent d'opposer la plus grande surface possible au ballon.
   L'action de la poussée des bras se localise dans les articulations des poignets et des coudes.

5.2.3 Conditions pour la bonne réalisation d'un contre (block)

1) Distance assez réduite par rapport au filet.

2) Exécution d'un saut vertical.

3) Les épaules parallèles au filet.

4) Appréciation de la trajectoire du ballon (hauteur - vitesse - distance).

5) Appréciation des gestes préparatoires de l'attaquant.

6. DEVELOPPEMENT

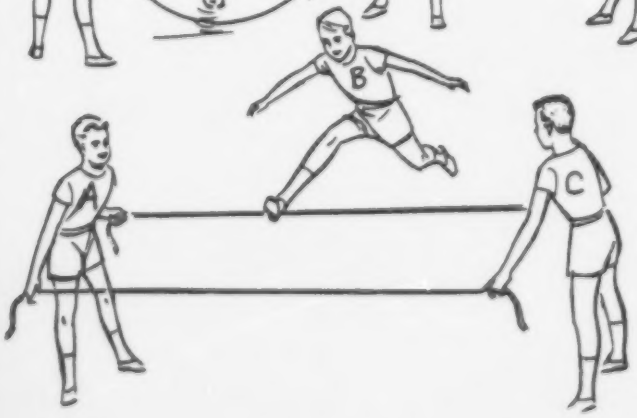
6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train (3 minutes)

- Courir dans toutes les directions sans se frapper.
- Se déplacer sur le côté en glissant les pieds.
- Bondir sur le bout des orteils.

6.1.2 Développement musculaire (5 minutes)

- groupes de 4
- A et C tournent la corde
- D lance le ballon à B au signal
- B essaie d'attraper le ballon en sautant à la corde
- changer les rôles



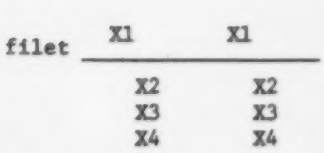
- groupes de 3
- A et C tiennent les cordes
- B saute par-dessus au signal, changer les rôles.

6.2 Educatifs: (41 minutes)

6.2.1

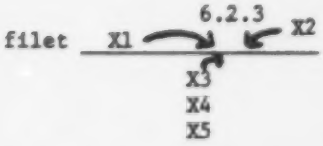
- en groupes de 2
- en se tenant de chaque côté du filet, les élèves sautent et se touchent les mains ensemble.

6.2.2 - formation en équipes au filet



X1 lance le ballon par-dessus le filet
X2 bloque le ballon - les joueurs bloquent ainsi le ballon un à la suite de l'autre.

6.2.3



X1 exécute un volley haut
X2 effectue un smash par-dessus le filet
X3, 4-5 bloquent le smash
changer de position après quelques minutes.

6.2.4 jeu de volley-ball

- voir les règlements p. 67

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station écartée. Relâchement des muscles des membres supérieurs par une légère rotation du tronc.

VOLLEY-BALL

Leçon: 12

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de volley-ball.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif

4. MATERIEL NECESSAIRE: filet, ballon.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 le service

      5.2.2 le smash

      5.2.3 le contre (block)

      5.2.4 la manchette

      5.2.5 la touche

6. DEVELOPPEMENT

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train (3 minutes)

         - course libre dans le gymnase; au signal, se coucher sur le plancher. Répéter.

         - course libre; au signal, se grouper d'après le nombre choisi.

6.1.2 Développement musculaire (5 minutes)

Station écartée, le tronc et les bras à la position verticale. Flexion du tronc avant basse et oblique, puis lancer des bras en arrière entre les jambes. Temps de ressort avant de revenir à la position de départ. Conserver les jambes tendues.

De la station légèrement écartée, tomber en position des jambes fléchies et des genoux écartés, et s'asseoir sur ses talons. Tenir le tronc en position verticale (mouvement de ressort).

Coucher dorsal, les bras le long du corps, les jambes tendues et réunis. Elévation des jambes à la verticale et continuer le mouvement pour amener les pieds en contact avec le sol derrière la tête.

Demi-flexion et extension complète des jambes réunies avec forte impulsion. Les jambes tendues et les pointes des pieds orientées vers le sol le temps de la suspension.

6.2 Educatifs: (41 minutes)

- jeu de volley-ball
  - voir les règlements p. 67

6.3 Retour au calme: (1 minute)

- Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

VOLLEY-BALL

Leçon: 13

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de volley-ball.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif

4. MATERIEL NECESSAIRE: filet, ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE

   5.1 Technique enseignée:

   nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 le service

   5.2.2 le smash

   5.2.3 le contre (block)

   5.2.4 la manchette

   5.2.5 la touche

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

   - course libre dans le gymnase; au signal, se coucher sur le plancher. Répéter.

   - course libre; au signal, se grouper d'après le nombre choisi.

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

Station écartée, le tronc et les bras à la position verticale. Flexion du tronc avant basse et oblique, puis lancer des bras en arrière entre les jambes. Temps de ressort avant de revenir à la position de départ. Conserver les jambes tendues.

De la station légèrement écartée, tomber en position des jambes fléchies et des genoux écartés et s'asseoir sur ses talons. Tenir le tronc en position verticale (mouvement de ressort).

Coucher dorsal, les bras le long du corps, les jambes tendues et réunies. Elévation des jambes à la verticale et continuer le mouvement pour amener les pieds en contact avec le sol derrière la tête.

Demi-fléxion et extension complète des jambes réunies avec forte impulsion. Les jambes tendues et les pointe des pieds orientées vers le sol durant le temps de suspension.

6.2 <u>Educatifs</u>: (41 minutes)

- jeu de volley-ball
  - voir règlements

6.3 <u>Retour au calme</u>: (1 minute)

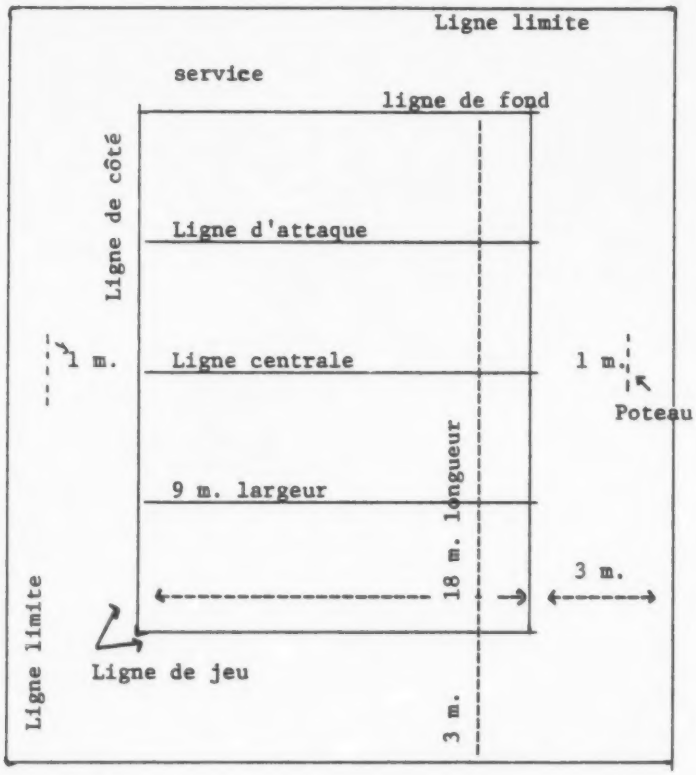
- Station écartée. Relâchement des muscles des membres supérieurs par légère rotation du tronc.

VOLLEY-BALL

Règlements

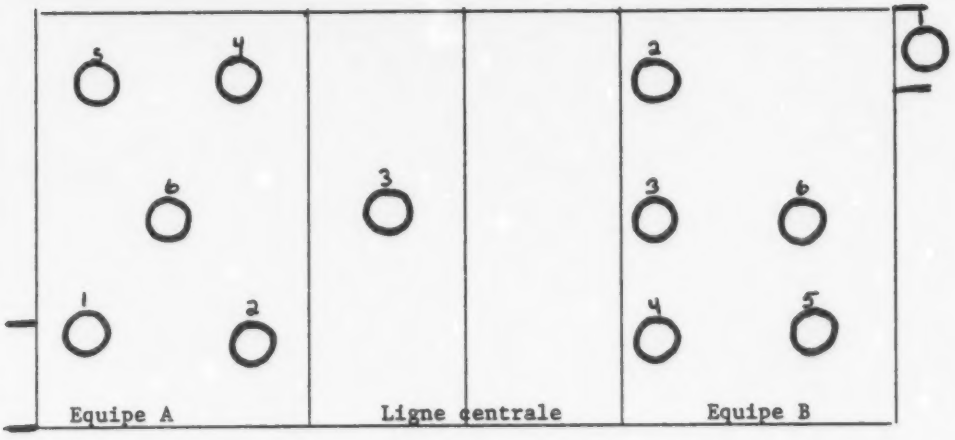
1. Terrain

   - Longueur: 15 mètres; largeur:10 mètres.
   - Une ligne transversale divise le terrain en deux parties égales.

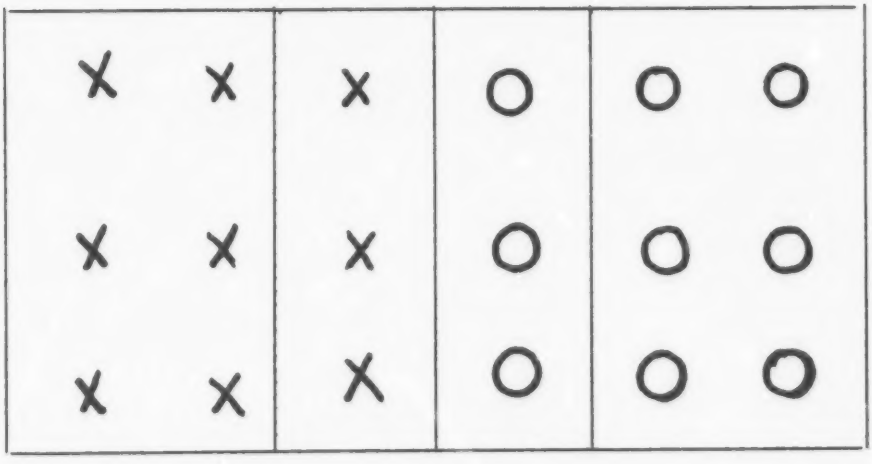


2. Position des joueurs - début de la partie

lorsqu'on joue 6 vs 6



lorsqu'on joue 9 vs 9



3. Filet

- Longueur: 11 mètres; largeur: 1 mètre.
- Le filet doit être tendu solidement; la partie supérieure sera à 2.10 m. pour les garçons et pour les filles.

4. But du jeu

- Il s'agit d'empêcher le ballon de toucher le sol dans son propre terrain, et d'essayer de retourner le ballon en le frappant dans la direction du camp adverse de telle sorte qu'il fasse obligatoirement au-dessus du filet.

5. Joueurs

- Deux équipes, une de chaque côté du filet.

- Une équipe se compose de 6 ou 9 joueurs réguliers.
On peut aligner un certain nombre de substituts (jusqu'à 3 habituellement). Avec la permission de l'arbitre, un substitut ne peut remplacer un joueur qu'au moment où il se produit un arrêt du jeu et cela avec la permission de l'arbitre. De plus il doit prendre la position du joueur qu'il remplace pour ne pas changer l'ordre de l'équipe.

6. Service

- Le jeu commence par le service. Le sort détermine l'équipe qui servira la première.

- Le servant (arrière droite) se tient les deux pieds en arrière de la ligne de fond de son équipe à n'importe quel endroit pourvu qu'il reste dans les limites du prolongement des lignes de côté. Au moment du service, le lanceur doit avoir au moins un pied sur le sol. Il doit lancer son ballon légèrement dans les airs avant de le frapper par en dessous ou par-dessus, la fermée ou la main ouverte.

- Le même joueur garde le service tant que son équipe ne manque pas.

- Le ballon ne doit pas toucher le filet en passant; si le cas se présente, le service est perdu et passe à l'adversaire.

7. Jeu au filet

- Pendant le jeu, un ballon peut toucher le filet pourvu qu'il tombe dans les limites du terrain. De plus, on a le droit de prendre le retour lorsque le ballon bondit dans le filet.

8. Jeu simultané

- Si deux joueurs de la même équipe frappent le ballon simultanément, on ne compte qu'un touché.

- Si, au filet, deux joueurs adversaires frappent le ballon simultanément, on ne compte pas le touché et le joueur qui voit le ballon tomber de son côté peut continuer le jeu.

9. Limites du jeu

- Un joueur ne commet aucune faute s'il touche à la ligne centrale; pour qu'il y ait faute, il faut qu'il touche le sol de l'autre côté de la ligne.

- Un ballon qui tombe sur la ligne limitant le terrain est considéré comme bon.

- On doit toujours laisser le ballon tomber sur le sol avant de le saisir même si l'on est certain que ce ballon est en dehors des limites.

10. Arrêt du jeu

- Le capitaine de son équipe peut demander à l'arbitre d'arrêter le jeu lorsque le ballon n'est plus en mouvement. Les arrêts de jeu (time out) pour substitution de joueurs ne comptent pas pourvu que cette substitution soit faite en dedans d'une minute.

- Les arrêts de jeu pour repos sont limités à deux par équipe et le jeu doit reprendre en dedans d'une minute exactement au point où on a arrêté la partie.

11. Points

- Le côté servant seul compte des points.

- Si le côté servant manque son service, l'équipe adverse gagne le service sans pour cela compter un seul point.

- En principe, l'équipe qui a le service ne peut donc que perdre son service ou gagner un point; l'équipe qui reçoit le service ne peut que gagner le service ou permettre à l'équipe adverse de compter un point.

- Les points se comptent un par un. La partie est toujours de 15 points avec une marge de 2 points au moins.

12. Jeu

- Après le service, les joueurs du côté opposé essaient de conserver le ballon dans les airs et de le retourner en le frappant par-dessus le filet. Le jeu se continue de part et d'autre jusqu'à ce que le ballon touche le sol ou ne traverse pas le filet. Chaque équipe a droit à deux passes avant de retourner le ballon, c'est-à-dire que trois joueurs peuvent y toucher.

- Le ballon peut être frappé par toutes les parties du corps au-dessus de la ceinture; il va sans dire que le jeu se fait surtout avec les deux mains placées de telle sorte que les deux pouces soient à l'intérieur.

13. Position des joueurs

a) "Au moment du service"

- Chacun des joueurs de l'équipe qui reçoit le service doit occuper son rectangle respectif; pour l'équipe qui a le service, les joueurs d'en avant doivent rester en avant; les joueurs d'en arrière, cependant, ne sont pas tenus à leur rectangle de telle sorte qu'ils peuvent se grouper pour former un écran afin de déjouer l'adversaire. Les bras ne doivent pas être levés plus haut que les épaules.

b) "Pendant le jeu"

- Il est permis aux joueurs de changer momentanément de position: cependant les joueurs occupant la ligne arrière n'ont jamais le droit de venir près du filet pour masser ou pour bloquer le ballon; seuls les joueurs de la ligne avant, au moment du service, peuvent masser ou bloquer.

14. Rotation

- Chaque joueur de chacune des équipes doit jouer à toutes les positions. Quand une équipe gagne le service, tous les joueurs avancent d'un rang dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Les joueurs de l'équipe qui reçoit le premier service doivent exécuter cette rotation lorsqu'ils gagnent le service.

15. Le smash

- Le passage de la main par-dessus le filet après le smash est autorisé.

16. Le "block"

- Pendant le "block", la touche du ballon dans le terrain adverse, en passant les mains par-dessus le filet avant que l'action offensive adverse ne soit effectuée, constitue une faute.

VOLLEY-BALL

Leçon: 14

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Indiquer si les assertions données sont vraies ou fausses. Indiquer les décisions de l'arbitre en utilisant le symbole approprié.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: un crayon, une gomme à effacer, une feuille d'évaluation.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

      5.1.1 nil

   5.2 Point technique à surveiller:

      5.2.1 nil

6. DEVELOPPEMENT

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train

         - nil

      6.1.2 Développement musculaire

         - nil

   6.2 Educatif

      Test en volley-ball

VOLLEY-BALL

1. VRAI ou FAUX

_____ a) Seulement l'équipe servante peut faire un point.

_____ b) Une joute pourrait se terminer avec un pointage tel que 28-26.

_____ c) Un ballon qui touche le plafond est condidéré comme une interférence et il est resservi.

_____ d) Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

_____ e) Chaque équipe a droit à trois volleys pour retourner le ballon par-dessus le filet.

_____ f) Un ballon qui est volley dans le filet peut continué à être joué.

_____ g) Si l'équipe "A" perd le service, l'équipe "B" compte un point.

_____ h) L'équipe "A" a 15 points et l'équipe "B" a 14 points: l'équipe "A" gagne la partie.

_____ i) La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

_____ j) Le service est une action par laquelle le ballon est mis en jeu par le joueur de l'arrière gauche.

2. Indique la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

SYMBOLES - P - point
PS - perte de service
L - légal - jeu continue
R - reprend le service

_____ a) Sur le service, le ballon touche le haut du filet et tombe dans la zone adverse.

_____ b) Le service frappe le plafond.

_____ c) L'équipe recevante frappe le ballon quatre fois.

_____ d) En sautant pour le ballon, un joueur de chaque équipe touche le filet en même temps.

_____ e) Un joueur de l'équipe qui reçoit, poignet et le ballon bondit sur sa poitrine et traverse le filet.

_____ f) Le serveur touche à la ligne de service quand il contact le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

_____ g) En retournant le service, un joueur volley de façon à ce que le ballon touche au-dessus du filet et traverse de l'autre côté.

_____ h) Le serveur frappe le ballon par-dessus le filet et en dehors du jeu, mais un adversaire court à l'extérieur du jeu, attrape le ballon et crie "en dehors".

_____ i) Un joueur de l'équipe recevante retourne le ballon et traverse la ligne du milieu en faisant cela.

_____ j) L'équipe "A" compte un point. Le joueur ayant le service se dépêche et sert de nouveau avant le signal de l'arbitre.

3. Complétez:

Si le ballon est à la hauteur de mes genoux, j'effectue un(e) _____.
Si par contre, le ballon est à la hauteur de mes yeux, je me sers d'un(e) _____. Si l'on veut réussir plusieurs points, il faut à tout prix pouvoir réussir son _____ régulièrement.

4. Indique par des flèches une rotation avec 9 joueurs.

X	X	X
X	X	X
X	X	X
0	0	0
0	0	0
0	0	0

VOLLEY-BALL

1. VRAI ou FAUX

Vrai a) Seulement l'équipe servante peut faire un point.

Vrai b) Une joute pourrait se terminer avec un pointage tel que 28-26.

Faux c) Un ballon qui touche le plafond est considéré comme une interférence et il est resservi.

Faux d) Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

Vrai e) Chaque équipe a droit à trois volleys pour retourner le ballon par-dessus le filet.

Vrai f) Un ballon qui est volley dans le filet peut continué à être joué.

Faux g) Si l'équipe "A" perd le service, l'équipe "B" compte un point.

Faux h) L'équipe "A" a 15 points et l'équipe "B" a 14 points: l'équipe "A" gagne la partie.

Vrai i) La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

Faux j) Le service est une action par laquelle le ballon est mis en jeu par le joueur de l'arrière gauche.

2. Indique la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

SYMBOLES - P - point
PS - perte de service
L - légal - jeu continue
R - reprend le service

PS a) Sur le service, le ballon touche le haut du filet et tombe dans la zone adverse.

PS b) Le service frappe le plafond.

P c) L'équipe recevante frappe le ballon quatre fois.

R d) En sautant pour le ballon, un joueur de chaque équipe touche le filet en même temps.

P e) Un joueur de l'équipe qui reçoit, frappe le ballon avec son poignet et le ballon bondit sur sa poitrine et traverse le filet.

PS f) Le serveur touche à la ligne de service quand il contacte le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

L g) En retournant le service, un joueur volley de façon à ce que le ballon touche au-dessus du filet et traverse de l'autre côté.

P h) Le serveur frappe le ballon par-dessus le filet et en dehors du jeu, mais un adversaire court à l'extérieur du jeu, attrape le ballon et crie "en dehors".

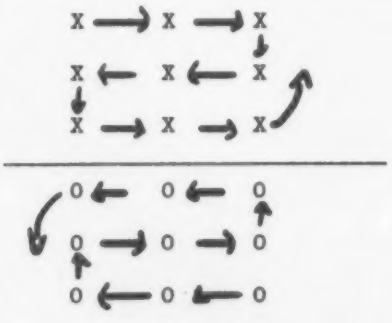
P i) Un joueur de l'équipe recevante retourne le ballon et traverse la ligne du milieu en faisant cela.

R j) L'équipe "A" compte un point. Le joueur ayant le service se dépêche et sert de nouveau avant le signal de l'arbitre.

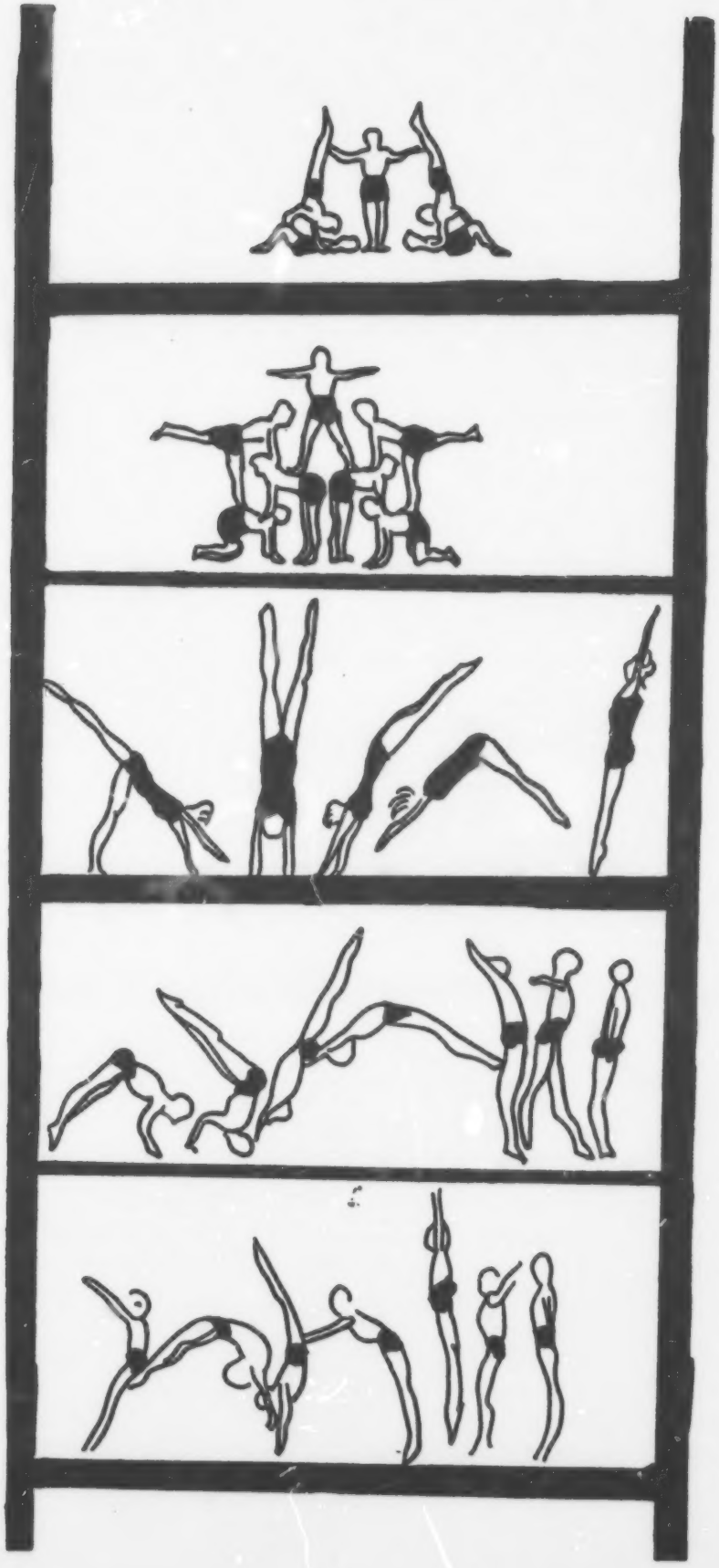
3. Complétez:

Si le ballon est à la hauteur de mes genoux, j'effectue un(e) manchette.
Si par contre, le ballon est à la hauteur de mes yeux, je me sers d'un(e) volley. Si l'on veut réussir plusieurs points, il faut à tout prix pouvoir réussir son service régulièrement.

4. Indique par des flèches une rotation avec 9 joueurs.



GYMNASTIQUE



GYMNASTIQUE

Leçon: 15

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Composer et exécuter une séquence de sept mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - roulade avant avec jambes groupées
   - roulade arrière avec jambes à l'écart
   - chute faciale
   - équilibre sur la tête
   - équilibre du "V"
   - grand écart
   - roulade avant avec jambes à l'écart
   - roulade arrière avec jambes groupées
   - roue latérale
   - équilibre sur les mains
   - marche avant renversée
   - rondade
   - marche arrière renversée

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 - roulade avant avec jambes groupées:

a) placer les mains sur le matelas au début

b) replier la tête en dessous (seulement l'arrière de la tête touche le matelas).

c) garder une forme ronde, (comme une balle)

d) compléter la roulade en sautant debout afin de se faire grand.

5.2.2 - roulade arrière avec jambes à l'écart:

- menton à la poitrine
- dos de la main au-dessus des épaules
- retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart.

5.2.3 - chute faciale:

- grand écart, les jambes droites.

5.2.4 - équilibre sur la tête:

- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

5.2.5 - équilibre du "V" :

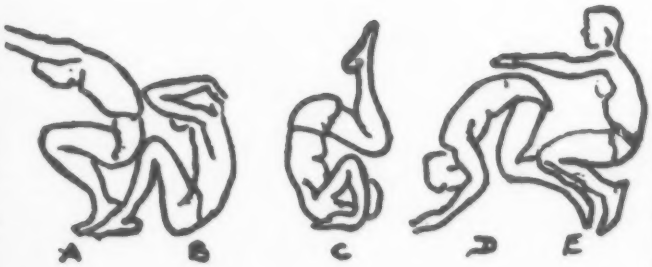
5.2.6 - grand écart:

- glisser lentement la jambe droite vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière
- le corps demeure à la verticale

5.2.7 - roulade avant avec les jambes à l'écart:

- réception des mains
- menton à la poitrine
- jambes écartées et tendues
- pousser à l'intérieur des jambes

5.2.8 - roulade arrière avec les jambes groupées:

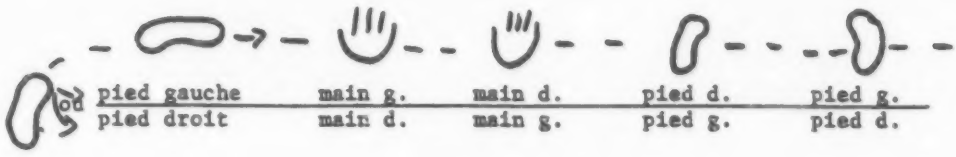


- Les pieds réunis, les genoux à demi-fléchis et serrés, le tronc incliné, le ventre creusé, le menton contre la poitrine.

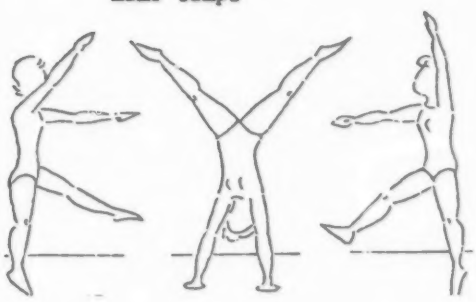
Les coudes sont levés et fléchis, les avant-bras parallèles, le poignet en hyper-extension, les paumes des mains orientées vers l'arrière et le bout des doigts est en contact avec les épaules. (Fig. A).

Il fléchit complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons (Fig. B) et roule sur le dos arrondi, les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol (Fig. C) à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse avec les bras pour se dégager le tête.

5.2.9 roue latérale: position des mains et des pieds:

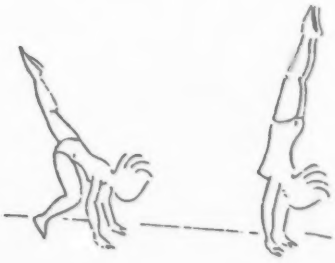


L'élan des deux bras se fait en même temps



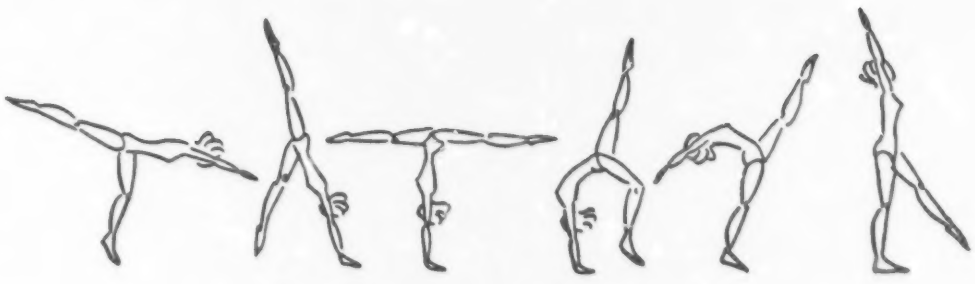
- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main.
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains.

5.2.10 équilibre sur les mains:



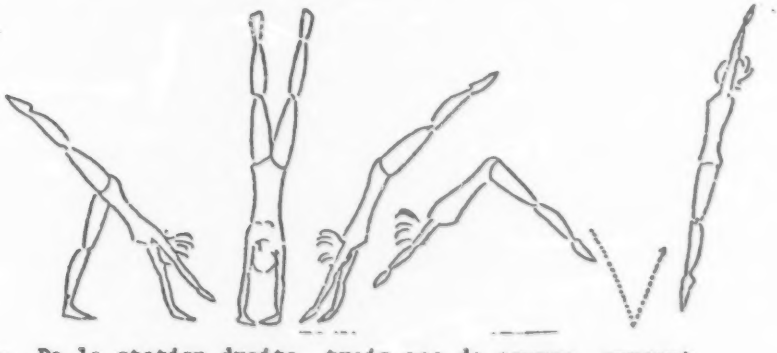
- les bras bien tendus (distance des épaules)
- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les mains au sol
- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
- resserrer les muscles abdominaux et les fesses.

5.2.11 marche avant renversée:



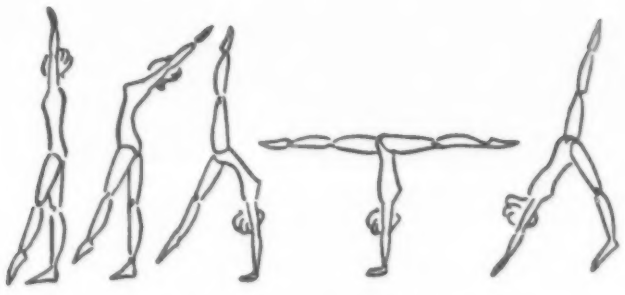
- De la position debout, poser les mains au sol.
- Pousser une jambe vers le haut, suivi de l'autre jambe mais en les maintenant écartées.
- Continuer le mouvement jusqu'à ce que la jambe directrice touche le sol (pied bien à plat). Abaisser l'autre jambe et poussé en archant le dos pour se relever.

5.2.12 rondade:



- De la station droite, trois pas de course, sursaut des bras dans le prolongement du corps.
- Le mouvement débute comme une roue, l'éxécutant cherche à joindre les jambes au passage de la verticale. Les bras repoussent avec force le corps dans la direction de la progression. Il est important que tous les appuis restent dans l'axe de la progression. Rechercher une rondade longue par une bonne exécution.
- A l'arrivée, on effectue un sursaut avec le corps en extension; la réception se fait sur la plante des pieds à la station droite.

5.2.13 marche arrière renversée:



- Avec les bras étirés au-dessus de la tête, archer le dos jusqu'à ce que les mains touchent le sol.

- Elancer une jambe vers le haut pour qu'elle passe au-dessus du corps. L'autre jambe suit en restant écartée. Poser un pied ensuite l'autre et se relever.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

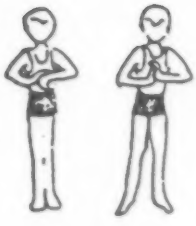
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles

Étirement des poignets



d) Étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) Étirement des jambes
- droite - gauche

f) Étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) Équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée des bras (push up)

6.2 Educatifs: (39 minutes)

6.2.1 Composer et exécuter une séquence de sept mouvements.

Choisir deux mouvements dans chacune des catégories 1, 2, 3 et un mouvement dans la catégorie 4.

1. roulade avant avec les jambes groupées
2. roulade arrière avec les jambes à l'écart
3. chute faciale

2

4. équilibre sur la tête
5. équilibre du "V"
6. roulade avant avec les jambes à l'écart
7. roulade arrière avec les jambes groupées

3

8. roue latérale
9. grand écart
10. équilibre sur les mains

4

11. marche arrière renversée
12. rondade
13. grand écart
14. marche avant renversée.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 16

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Composer et exécuter une séquence de sept mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - roulade avant avec jambes groupées
   - roulade arrière avec jambes à l'écart
   - chute faciale
   - équilibre sur la tête
   - équilibre du "V"
   - grand écart
   - roulade avant avec jambes à l'écart
   - roulade arrière avec jambes groupées
   - roue latérale
   - équilibre sur les mains
   - marche avant renversée
   - rondade
   - marche arrière renversée

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 - roulade avant avec jambes groupées:

a) placer les mains sur le matelas au début

b) replier la tête en dessous (seulement l'arrière de la tête touche le matelas).

c) garder une forme ronde, (comme une balle)

d) compléter la roulade en sautant debout afin de se faire grand.

5.2.2 - roulade arrière avec jambes à l'écart:

- menton à la poitrine
- dos de la main au-dessus des épaules
- retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart.

5.2.3 - chute faciale:

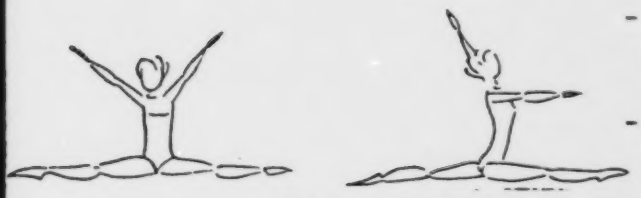
- grand écart, les jambes droites.

5.2.4 - équilibre sur la tête:

- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

5.2.5 - équilibre du "V" :

5.2.6 - grand écart:



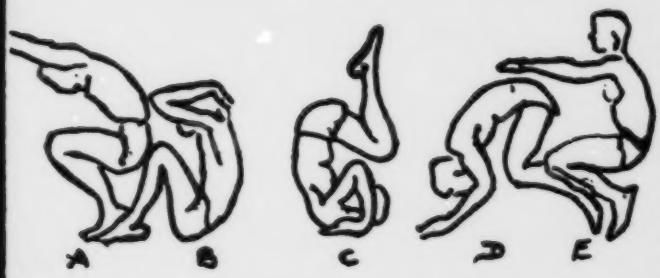
- glisser lentement la jambe droite vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière
- le corps demeure à la verticale

5.2.7 - roulade avant avec les jambes à l'écart:

- réception des mains
- menton à la poitrine
- jambes écartées et tendues
- pousser à l'intérieur des jambes

5.2.8 - roulade arrière avec les jambes groupées:

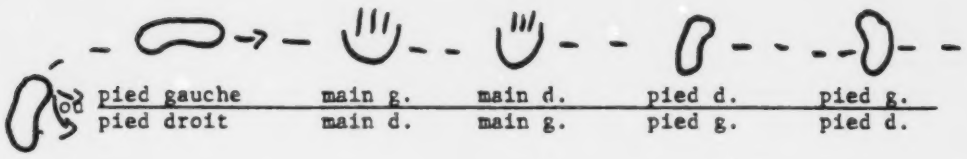
- Les pieds réunis, les genoux à demi-fléchis et serrés, le tronc incliné, le ventre creusé, le menton contre la poitrine.



Les coudes sont levés et fléchis, les avant-bras parallèles, le poignet en hyper-extension, les paumes des mains orientées vers l'arrière et le bout des doigts est en contact avec les épaules. (Fig. A).

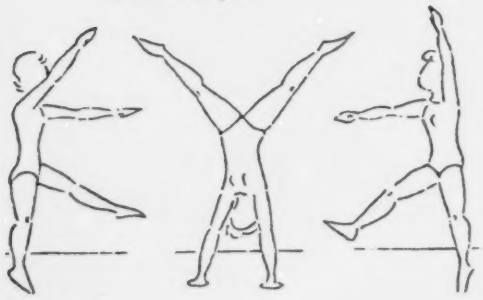
Il fléchit complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons (Fig. B) et roule sur le dos arrondi, les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol (Fig. C) à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse avec les bras pour se dégager le tête.

5.2.9 roue latérale: position des mains et des pieds:



pied gauche	main g.	main d.	pied d.	pied g.
pied droit	main d.	main g.	pied g.	pied d.

L'élan des deux bras se fait en même temps

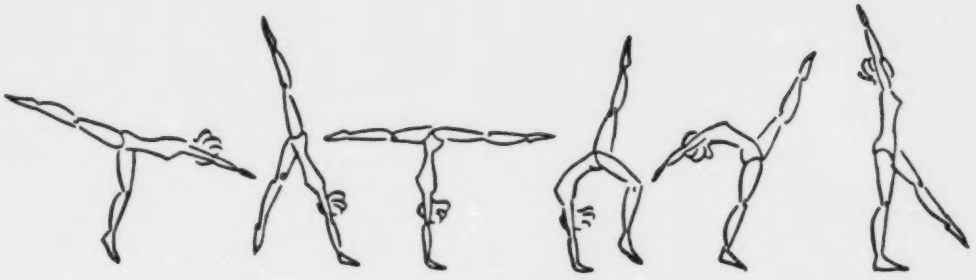


- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main.
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains.

5.2.10 équilibre sur les mains:

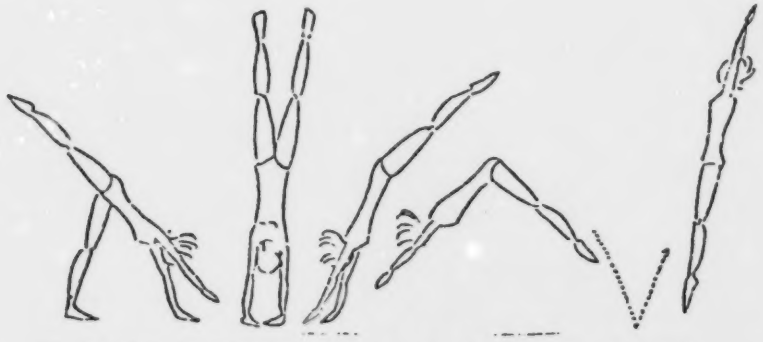
- les bras bien tendus (distance des épaules)
- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les mains au sol
- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
- resserrer les muscles abdominaux et les fesses.

5.2.11 marche avant renversée:



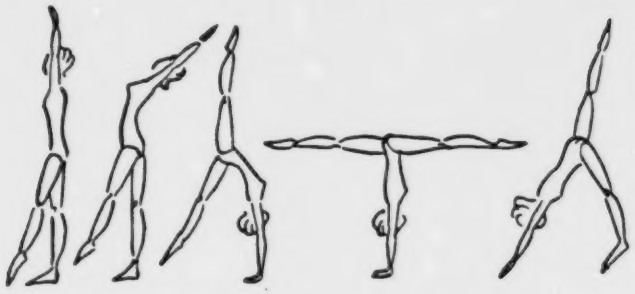
- De la position debout, poser les mains au sol.
- Pousser une jambe vers le haut, suivi de l'autre jambe mais en les maintenant écartées.
- Continuer le mouvement jusqu'à ce que la jambe directrice touche le sol (pied bien à plat). Abaisser l'autre jambe et poussé en archant le dos pour se relever.

5.2.12 rondade:



- De la station droite, trois pas de course, sursaut des bras dans le prolongement du corps.
- Le mouvement débute comme une roue, l'éxécutant cherche à joindre les jambes au passage de la verticale. Les bras repoussent avec force le corps dans la direction de la progression. Il est important que tous les appuis restent dans l'axe de la progression. Rechercher une rondade longue par une bonne exécution.
- A l'arrivée, on effectue un sursaut avec le corps en extension; la réception se fait sur la plante des pieds à la station droite.

5.2.13 marche arrière renversée:



- Avec les bras étirés au-dessus de la tête, archer le dos jusqu'à ce que les mains touchent le sol.
- Elancer une jambe vers le haut pour qu'elle passe au-dessus du corps. L'autre jambe suit en restant écartée. Poser un pied ensuite l'autre et se relever.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

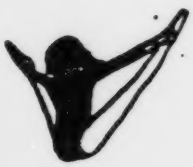
a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles

Étirement des poignets

d) Étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche



e) Étirement des jambes
- droite - gauche

f) Étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) Équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

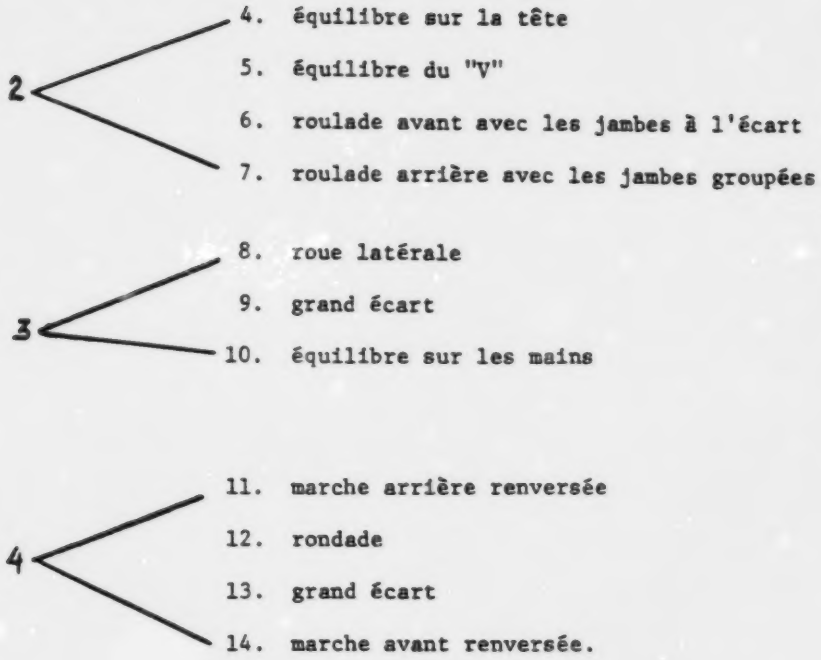
j) poussée des bras (push up)

6.2 Educatifs: (39 minutes)

6.2.1 Composer et exécuter une séquence de sept mouvements.

Choisir deux mouvements dans chacune des catégories 1, 2, 3 et un mouvement dans la catégorie 4.

1. roulade avant avec les jambes groupées
2. roulade arrière avec les jambes à l'écart
3. chute faciale



6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 17

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter, après une course et à l'aide du plint, le saut avec les jambes groupées, le saut avec les jambes à l'écart et le saut de tête.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Matelas, plint, chaises, tremplin.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILITE:

5.1 Techniques enseignées:

- saut avec les jambes groupées
- saut avec les jambes à l'écart
- saut de tête

5.2 Points techniques à surveiller:

a) élan - course accélérée en approchant le plint

b) impulsion des deux pieds:

- garder les jambes tendues
- l'impulsion se fait sur la plante des pieds
- lancer des bras vers le haut

c) pose des mains:

- après avoir atteint la hauteur maximale, on pose les mains, la largeur des épaules, sur le milieu du plint.

d) réception:

- placer les pieds ensemble
- effectuer une flexion des genoux pour absorber le choc
- tenir les bras vers l'avant pour maintenir l'équilibre

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

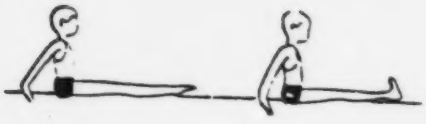
Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles



étirement des poignets

d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) étirement des jambes
- droite - gauche

f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée des bras (push up)

6.2 Educatifs: (39 minutes)

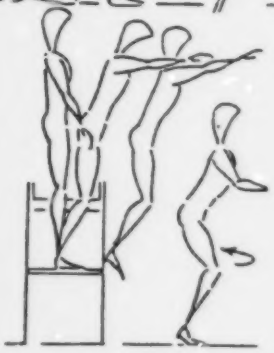
6.2.1 Préparatif aux sauts:

a) B - place un genou au sol;
A - exécute une volte avec appui sur les épaules de B

intervertir les rôles

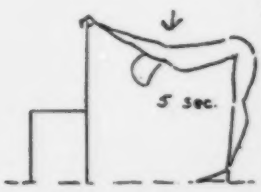
b) B - se place debout, les genoux à demi-fléchis; A exécute une volte avec appui sur les épaules de B

intervertir les rôles



c) Sauter de la chaise au plancher en pratiquant la réception

- placer les pieds ensemble
- faire une flexion des genoux pour absorber le choc
- tenir les bras vers l'avant pour maintenir l'équilibre

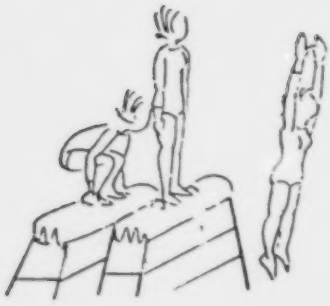


d) La flexion profonde des épaules vers le bas à maintenir durant 5 secondes

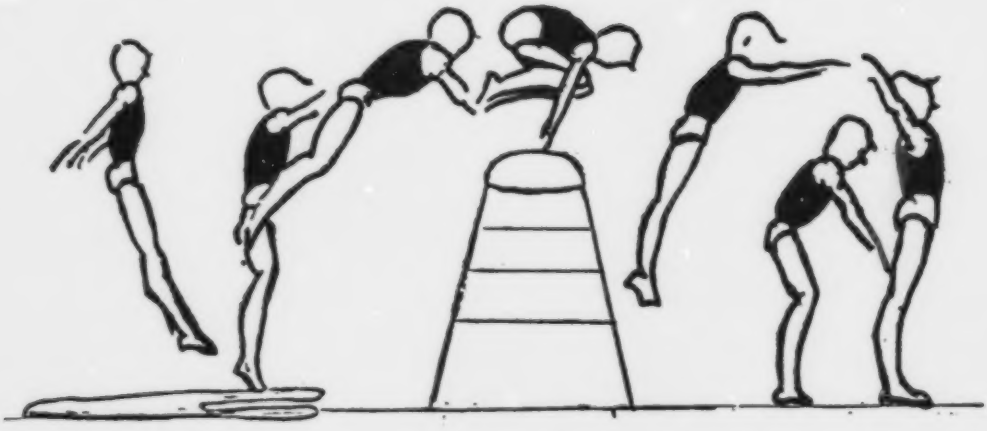
e) - 2 chaises - 2 élèves

un élève exécute le mouvement A et B, le partenaire pare le mouvement du bassin pour éviter un contact trop rude sur la chaise. Intervertir les rôles.

6.2.2 Saut avec les jambes groupées:



- sauter pour arrêter accroupi sur le plint, les mains les premières. Se redresser à l'attention et sauter pour atterrir en extension sur la plante des pieds. Rétablir l'équilibre en abaissant les talons.



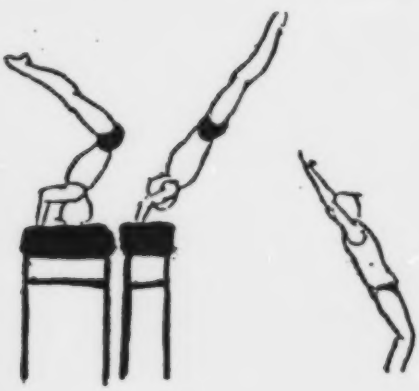
- course d'élan (pas plus que 20 foulées avec l'impulsion des 2 pieds.
- sauter le corps tendu au-dessus du plint.
- passer les jambes fléchies et jointes entre les bras sans arrêter sur le cheval.
- répulsion avec les bras.
- étendre le corps et les jambes avant la chute.
- réception sur les deux pieds et redressement du corps.

6.2.3 Saut avec les jambes à l'écart:

- sauter avec un élan modéré, écarter les jambes au maximum et placer les mains entre les jambes. Garder la tête haute, les yeux fixés droit devant. Arrêter sur le plint. Ramener les jambes ensemble et sauter, pour ensuite tomber sur la plante des pieds avec les jambes ensemble et le corps en extension.

- courir, effectuer une impulsion des pieds, tenir les hanches hautes pour passer les jambes écartées sans arrêter sur le cheval. Donner une bonne poussée avec les mains sur le plint tout en gardant la tête haute et les yeux fixés droit devant. Retomber avec les jambes ensemble en fléchissant légèrement les genoux pour amortir le choc.

6.2.4 Saut de tête:



- placer les mains et la tête sur le plint.
- prendre la position carpée (le corps plié, les jambes tendues), les hanches dépassant la tête
- fouetter les jambes à partir des hanches pour arriver à une position debout.

6.2.5 Exercices au sol:

- station permettant de pratiquer l'enchaînement au sol.

6.3 <u>Retour au calme</u>: (1 minute)

- A genoux, les bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 18

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les pyramides en groupes de deux, trois, quatre.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - position de soutien
   - position d'équilibre
   - la montée
   - la descente
   - les aides (assistants (es))

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 Position de soutien:

   - la base de la pyramide doit être stable, formée des élèves les plus forts

   5.2.2 Position d'équilibre:

   - les mains, les pieds et les genoux distancés pour une plus grande force et équilibre à la base.

5.2.3 La montée:

se fait par phases;

- la base (position clef) supporteurs
- les intermédiaires
- le sommet (équilibristes)

5.2.4 La descente:

se fait par phases inverses de la montée

5.2.5 Les aides:

- aident lors de la montée et de la descente de la pyramide
- ils font partie de la pyramide; ilsse placent les derniers et ils sont les premiers à se déplacer

---

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

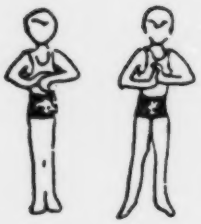
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles

Étirement des poignets



d) Étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) Étirement des jambes
- droite - gauche

f) Étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) Équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée desbras (push up)

6.2 Educatifs : (39 minutes)

6.2.1 Pyramide en groupes de deux:

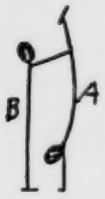
"B" s'allonge sur le dos, les genoux fléchis et écartés.

"A" place ses mains, les bras étant tendus, sur les genoux de "B".

"B" supporte les genoux de "A".

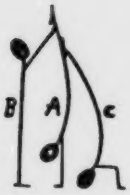
6.2.2 "B" se place un genou au sol et tient en équilibre les jambes de "A".

"A" se place en équilibre sur la tête, en tenant ses jambes tendues et droites, ses orteils pointés.



6.2.3 "B" se tient en position debout, les jambes écartées, et il tient en équilibre "A".

"A" s'équilibre sur ses mains.



6.2.4 "B" se tient en position debout, les jambes écartées, et il tient "A" en équilibre.

"A" s'équilibre sur ses mains et sert d'appui à "C".

"C" s'équilibre sur sa tête tout en s'appuyant sur "A".

6.2.5 "B" se place à quatre pattes, les mains et les genoux distancés la largeur des épaules.

"C" place ses mains sur les omoplates de "B" et raidit son corps.

"A" soulève les chevilles de "C" au-dessus de sa tête.

6.2.6 "B" en position debout, tient les jambes de "A" et de "C"

"A" s'équilibre sur ses mains

"C" s'équilibre sur ses mains.

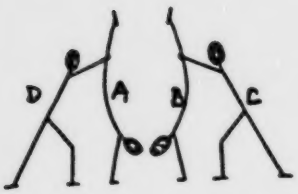
6.2.7 "B" se place à quatre pattes, les bras distancés la largeur des épaules

"A" place un pied sur les omoplates de "B".

"C" place un pied sur les omoplates de "B".

"E" monte sur le dos de "B", puis place un pied sur la cuisse de "A", et ensuite l'autre pied sur la cuisse de "C", et enfin étend les bras.

6.2.8 "B" se place en position d'équilibre sur les mains



"C" tient "B" par les jambes pour le maintenir en équilibre

"A" se place en position d'équilibre sur les mains

"D" tient "A" par les jambes pour le maintenir en équilibre.

6.2.9 Exercices au sol:

- station permettant de pratiquer l'enchaînement au sol.

6.3 Retour au calme : (1 minute)

En station écartée. Relâchement des muscles des membres supérieurs par une légère rotation du tronc.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 19

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les pyramides en groupes de 5 et plus.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, plint, cerceaux, échelle, bancs suédois, barres parallèles, ballon médicinal.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées :

   - base
   - intermédiaire
   - sommet

   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 la base;

   formée par les élèves les plus robustes et forts

   5.2.2 les intermédiaires;

   demande de la force et de l'équilibre

   5.2.3 le sommet;

   léger et souple

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

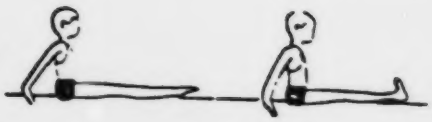
Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles



étirement des poignets

d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) étirement des jambes
- droite - gauche

f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

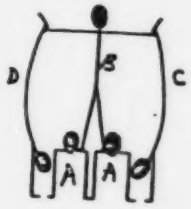
g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée des bras (push up)

6.2 Educatifs : (39 minutes)



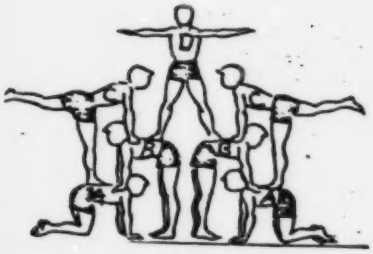
6.2.1 "A" se place à quatre pattes

"B" se place debout sur "A" et tient "C" et "D"

"C" s'équilibre sur les mains

"D" s'équilibre sur les mains

6.2.2 "A" se place à quatre pattes en tenant les mains et les genoux distancés



"B" place ses deux mains sur les omoplates de "A"

"D" monte sur "A" puis sur "B" avec l'aide de "C"

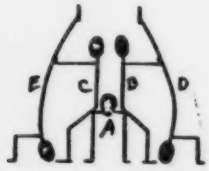
"C" se tenant debout sur un pied sur le dos de "A", place ses deux mains sur les omoplates de "B".

6.2.3 "C" 1 et 2 se couchent sur le dos, les genoux fléchis

"B" 1 se place en équilibre sur "C" 1 aux épaules, "A" maintient l'équilibre de "B" 1.

"B" 2 se place sur "C" 2 de la même manière

6.2.4 "A" se place à quatre pattes



"C" et "B" s'assoient sur "A"

"E" et "B", s'équilibrent sur la tête

"C" et "B" bras allongés maintiennent l'équilibre de "E" et "D".

6.2.5 "B" se place à quatre pattes

"A" se tient en position debout avec les bras étendus

"C" en position d'équilibre sur le dos de "B", encercle la taille de "B"

"D" en position d'équilibre sur le dos de "B", encercle la taille de "B"

6.2.6 "A" se place à quatre pattes

"B" place les mains sur les omoplates de "A"

"C" place les pieds sur le bassin de "B"

6.2.7 Exercices au sol:

- station permettant l'enchaînement au sol.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

En station debout, les bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 20

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer l'enfant dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la séquence de mouvements pratiqués lors des deux leçons précédentes, leçons 15 et 16.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée: nil

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Exigences: 1. Difficulté: 3 points
2. Exécution et tenue: 6 points
3. Combinaison et impression générale: 1 point

5.2.2 Difficulté: 3 points

Un enchaînement de mouvements comprend 7 parties prises dans l'un ou l'autre des groupements.

5.2.3 Exécution et tenue: 6 points

Calcul par déduction

Fautes mineures: .1 - .2

- genoux pliés
- orteils non pointés
- changement dans la position des pieds
- bras repliés

Fautes moyennes: .3 - .4

- arrêt prolongé
- manque de contrôle
- mouvement incomplet

Fautes majeures: .5 - 1.0

- perte d'équilibre
- aide de l'entraîneur

5.2.4 Combinaison et impression générale: 1 point

- originalité
- aisance
- etc.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles

étirement des poignets

d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) étirement des jambes
- droite - gauche

f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée des bras (push up)

6.2 Educatifs: (39 minutes)

Exécuter la séquence sur matelas

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Position coucher sur le dos, relâchement total des muscles du corps.

JEU D'ORGANISATION SIMPLE

Leçon: 21

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer au hockey "cosom" selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: buts, hockeys, rondelle, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Point technique à surveiller: Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

      6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

         i) En groupes de 2

         ii) Au premier signal, l'élève "A" part à la course.

         iii) Au deuxième signal, l'élève "B" part à la poursuite de "A". L'élève "B" doit essayer de rejoindre "A" et il le suit de près sans toutefois le toucher.

         iv) Au sifflet, tous doivent s'arrêter là où ils sont.

         v) Si "B" peut toucher "A", sans bouger les pieds, il compte un point.

         vi) Renverser les rôles après chaque point ou selon un temps déterminé par le professeur.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- bascule arrière avec une corde

- saut avec une rotation circulaire de la corde

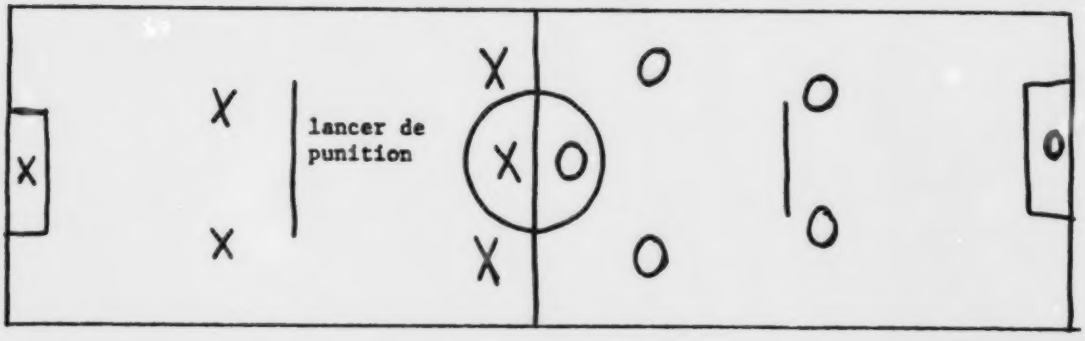
- saut par-dessus la corde

6.2 Educatifs : (41 minutes)

6.2.1 Jeu de hockey "cosom" avec règlements

6.2.2 Règlements

a) Terrain - le gymnase au complet



b) Gardien de but:

- peut sortir de son but et y entrer
- peut se servir de son bâton ou de son corps pour arrêter la rondelle

c) Joueurs:

- il y a 5 joueurs de chaque côté
- le lancer frappé est interdit
- aucun contact n'est permis
- les joueurs ne doivent pas pénétrer dans le but du gardien.

d) Mise au jeu:

- se fait au centre pour le début de la partie et après chaque but compté.

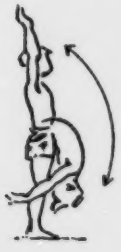
e) Lancer de punition:

- pour tout contact
- pour tout bâton élevé au-dessus de la taille.

f) Les deux mains en tout temps sur le bâton

g) Optionnel: rondelle ou balle

6.3 Retour au calme : (1 minute)



En station debout, les bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

DANSE FOLKLORIQUE

DANSE FOLKLORIQUE

Leçon: 22

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'améliorer sa coordination par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse grecque Misirlou (Never on a Sunday)

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ruban magnétique, magnétophone.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   - les figures de la danse Misirlou

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - distinction des phrases musicales
   - évaluation des 4 figures

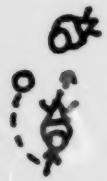
6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Mise en train: (4 minutes)

LES CHEVAUX SAUVAGES

JOUEURS: 10 à 30 joueurs

FORMATION: Tous les joueurs, sauf deux, se dispersent par paires sur un terrain d'au moins 12 mètres sur 12. Les paires forment des "chevaux sauvages": un joueur fait la tête et l'autre, qui est placé derrière lui, lui encerclant la taille avec ses bras, fait la queue. Les deux joueurs qui ne forment pas de paire sont le trimeur et le coureur.



LE JEU: Le trimeur laisse au coureur une certaine avance puis part à sa poursuite. S'il le touche, les deux changent de rôle. Le coureur peut s'accrocher à n'importe quel cheval en encerclant avec ses bras la taille du joueur qui fait la queue. Ce dernier devient alors la tête et l'ancienne tête devient le nouveau coureur. Les chevaux peuvent faire tous les mouvements qu'ils veulent pour échapper au coureur mais ils n'ont pas le droit de le repousser.

6.2 Déroulement de la danse: (45 minutes)

A. a) Enseigner le tout en formation dispersée, tous faisant face du même côté.

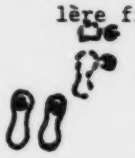
b) Faire ensuite des petits groupes.

c) Puis on peut former 1, 2, ou 3 lignes (cercles brisés) et se promener dans la salle en exécutant la danse.

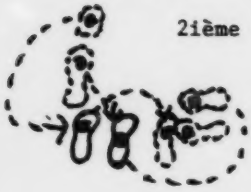
B. Formation: Cercle brisé (ou ligne) - joignant les mains à la hauteur des épaules ou en tenant des petits foulards.

C. Déroulement:

lère figure: a) Tous font un pas vers la droite (par en avant) et s'y arrêtent pour un moment.



b) Pointer le pied gauche devant le pied droit (sans transférer la pesanteur), et s'arrêter dans cette position.



2ième figure: a) Balayer le pied gauche en décrivant un arc vers la gauche puis derrière le pied droit, en mettant son poids sur ce pied

b) Faire un pas de côté avec le pied droit et croiser le pied gauche devant le pied droit en transférant la pesanteur. (3 mouvements rapides)

c) Garder cette position tout en pivotant, faisant ainsi face à la gauche.

3ième figure: a) Prendre 3 pas vers l'avant - - droit, gauche, droit, dans cette direction c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une horloge.

b) Garder cette position en soulevant légèrement le pied gauche.

4ième figure: a) Reculer de 3 pas - - gauche, droit, gauche, (en sens inverse des aiguilles d'une horloge)

b) Garder cette position en levant légèrement le pied droit et se tournant pour être dans la position initiale.

D. Reprendre le tout pour la durée du disque.

6.3 Retour au calme : (1 minute)

Station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

R Y T H M E

Leçon: 23

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Danser la danse de la "Troika".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: disque Folkcraft #1170 Troika.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: - Troika

   - pas de course en diagonale
   - l'arche
   - cercle en chaîne

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - distinction des phrases musicales
   - évolution sous l'arche

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Mise en train: (5 minutes)

BRAS DESSUS, BRAS DESSOUS

JOUEURS: 10 à 30 joueurs.

FORMATION: Tous les joueurs, sauf deux, se dispersent par paires sur le terrain, se tenant bras dessus, bras dessous. Les deux autres sont le trimeur et le coureur.

LE JEU: Le trimeur cherche à toucher le coureur qui peut lui échapper en s'accrochant tout simplement par le coude à un joueur faisant partie d'une paire. L'autre joueur de la paire devient aussitôt le nouveau coureur. Quand le trimeur touche le joueur poursuivi, les deux changent de rôle.

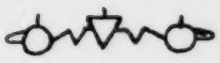
6.2 Déroulement de la danse: (43 minutes)

Troika

Russie

A. Disque: Folkcraft Records #1170

B. Formation: Dispersée - groupes de trois: un à côté de l'autre

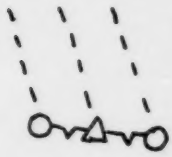


Joindre les mains à la hauteur des épaules

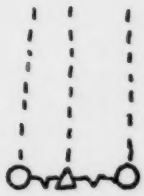
C. Déroulement:

1ère figure: a) avancer avec 4 pas de course en diagonale vers la droite.

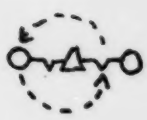
b) avancer avec 4 pas de course en diagonale vers la gauche.



c) puis 8 pas de course par en avant.

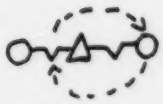


2ième figure: a) en faisant des pas de course, l'élève de droite passe sous l'arche formée par les deux de gauche et revient à sa place



b) les deux autres font des pas de course sur place, l'élève du centre passant sous son bras gauche. (8 pas)

3ième figure: a) l'élève de gauche court sous l'arche formée par les deux de droite. (8 pas)

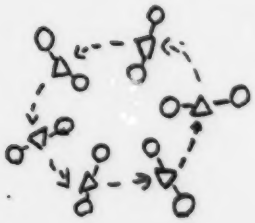


b) les deux autres font des pas de course sur place, l'élève du centre passant sous son bras droit.

4ième figure: a) chaque trio forme un petit cercle en chaîne par la main et fait 12 pas de course vers la gauche, puis frappe des pieds 3 fois sur place.

5ième figure: a) reprendre la 4e figure en se déplaçant vers la droite.

Variation: Formation:



grand cercle formé de trios qui font face aux sens inverse de l'horloge.

a) à la 5e figure, plutôt que de se déplacer vers la droite, la personne du centre avance en courant 12 pas sous l'arche formée par les 2 personnes du couple qui précède.

b) celles-ci attendent un nouveau partenaire en frappant des pieds sur place.

6.3 Retour au calme :(2 minutes)

audition du disque de la prochaine danse.

JEU D'ORGANISATION SIMPLE

Leçon: 24

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de Galactica

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe

4. MATERIEL NECESSAIRE: balises, 9 ballons

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Point technique à surveiller: Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: le chat et la souris (4 minutes)

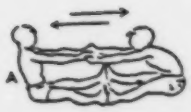
         i) En groupes de 2, avec un sac de fèves pour chaque groupe.

         ii) Pendant que l'élève "A" s'esquive, l'élève "B" le poursuit avec un sac de fèves.

         iii) Au moment opportun, "B" lance le sac et essaie de frapper "A" en bas de la ceinture.

         iv) S'il le frappe, "A" devient le chat.

         v) S'il le manque, "B" doit ramasser le sac et continuer sa poursuite.



6.1.2 Développement musculaire: (4 minutes)

- Position: "A" et "B" assis au sol, les jambes écartées au maximum, et les pieds contre les pieds. "A" et "B" se tiennent par les mains.

- Exercice: "A" incline le tronc en arrière en provoquant une flexion forcée du tronc de "B". Faire exécuter ce geste en plusieurs temps consécutifs (double, triple, quadruple flexion du tronc de "B" en avant), puis inverser les rôles des partenaires.

- Position: "A" assis au sol, une jambe tendu en avant et l'autre fléchis latéralement.

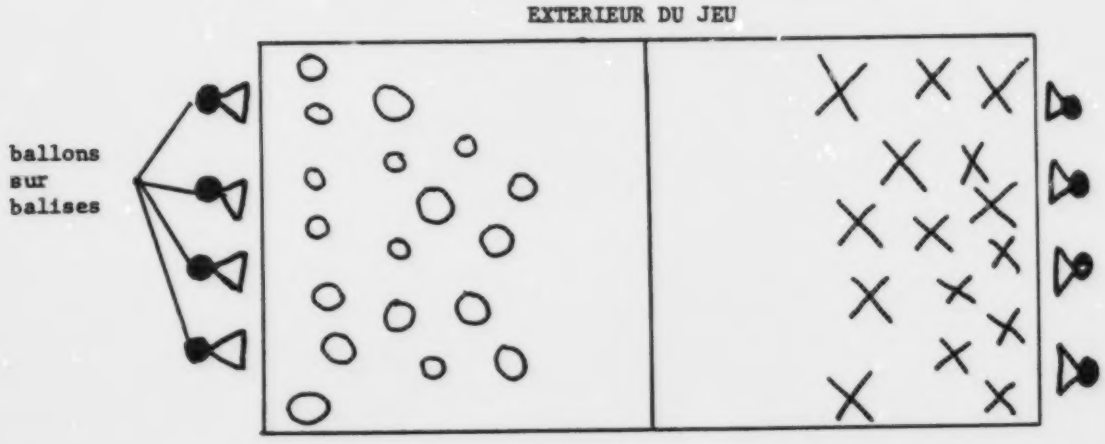
- Exercice: "B" effectue des pressions rythmées sur les omoplates de "A" pour accentuer la flexion.

- Exercice: "A" et "B", debout face à face, le tronc à l'horizontal, se tiennent par une main et se poussent épaule contre épaule.

Observation: Déterminer la direction de la poussée.

6.2 Educatifs: (41 minutes)

6.2.1 Jeu de Galactica:



- Diviser la classe en deux équipes
- Tout le monde joue
- Le but du jeu est de lancer un ballon pour faire tomber 5 fois un ballon de l'équipe adverse (le même ballon peut tomber 5 fois)
- Toujours replacer un ballon frappé
- Si un joueur est touché par le ballon qu'il n'a pas attrapé, ce joueur se retire à l'extérieur du jeu.

VARIANTE:
- filles contre filles
- garçons contre garçons
- équipes mixtes

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

BASKET
BALL

B A S K E T B A L L

Leçon: 25

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES: Exécuter la passe poitrine, la passe rebond, la passe baseball, et la passe par-dessus la tête. Exécuter le dribble et le pivot.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par deux élèves, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 passe poitrine

      5.1.2 passe rebond

      5.1.3 passe baseball

      5.1.4 passe par-dessus la tête

      5.1.5 Le dribble

      5.1.6 Le pivot

   5.2 Points techniques à surveiller:

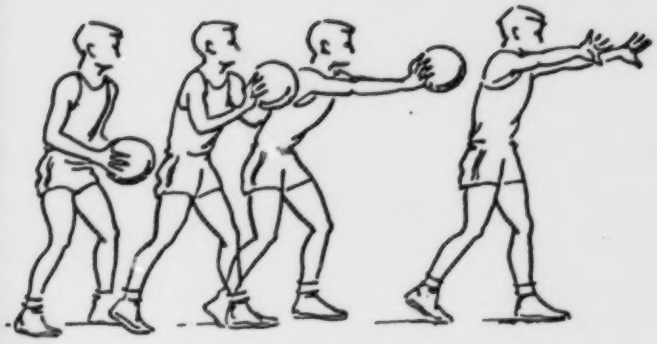
      5.2.1 passe poitrine:

      Des deux mains

      la passe doit être rapide et précise

      a) tenir le ballon entre les mains

      b) seule la face interne des doigts est en contact avec le ballon. Les paumes ne doivent pas toucher le ballon.



c) les deux coudes sont fléchis. Les bras sont légèrement tendus vers l'avant et on tient le ballon en forme de coupe. Bien contrôler le ballon avant de la passer.

d) les doigts pointent dans la direction de la passe

e) les pieds légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.

f) tout en faisant la passe, faire un pas en avant; la passe aura plus de puissance.

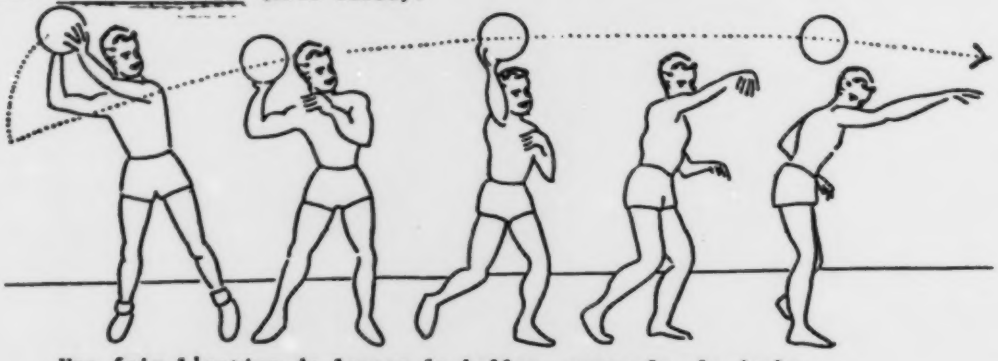
5.2.2 Passe rebond:

- Tenir le ballon comme pour la passe de la poitrine.
- Pousser le ballon sur le plancher à environ 3 ou 4 pieds du receveur afin que le ballon lui rebondisse dans les mains tenues à la hauteur de la taille.
- En faisant la passe, les mains et les bras pointent vers le sol.
- Le ballon est poussé à la hauteur de la taille.

5.2.3 Passe baseball (bras cassé):

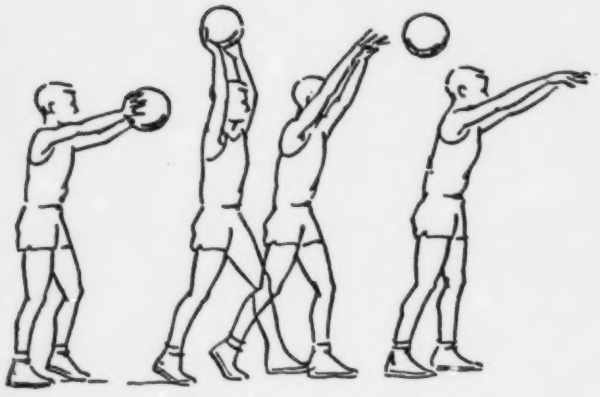
Bras cassé

Ligne des épaules perpendiculaire à l'orientation du lancer.



Une fois l'action de lancer le ballon commencée, la jambe postérieure se tend et transmet peu à peu le poids du corps sur la jambe antérieure.

5.2.4 Passe par-dessus la tête:



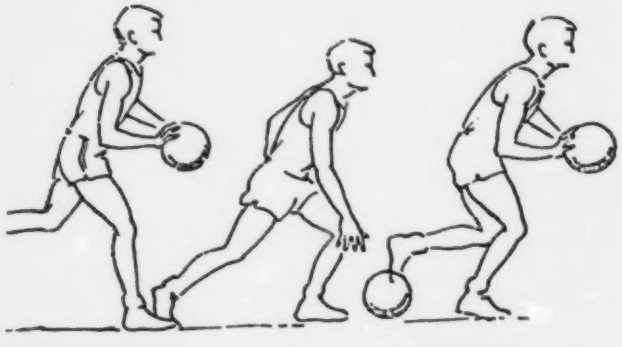
A deux mains.

La phase préparatoire consiste à amener le ballon au-dessus et légèrement en arrière de la tête. Les bras sont allongés sans être tendus, tout en tenant les mains souples.
L'action coordonnée du buste et des bras permettra de lancer en une trajectoire tendue et légèrement plongeante.

Notons:

L'importance de la fixation du bassin, de la souplesse des poignets et des doigts.

5.2.5 Le dribble:



- On tient une main seulement sur le ballon à la fois.
- le ballon est repoussé et non pas frappé au sol
- le contrôle du ballon se fait avec les doigts
- le dribbleur ne regarde pas le ballon; il garde la tête haute
- les jambes sont demi-fléchies et le corps est penché vers l'avant.
- le bras et la main sont détendus.

5.2.6 Le pivot:

- le pivot est la rotation de ton corps autour d'un pied stationnaire
- maintenir le centre de gravité du corps bas et se détacher de l'adversaire avec le pied libre tout en gardant la plante du pied pivot en contact avec le sol.
- le joueur doit pivoter sur le premier pied ayant pris contact avec le sol après la réception du ballon. Le poids du corps doit se trouver ou être ramené sur ce premier pied.

- le poids du corps doit rester constamment sur la jambe de pivot demi-fléchie, le talon étant légèrement décollé du sol

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

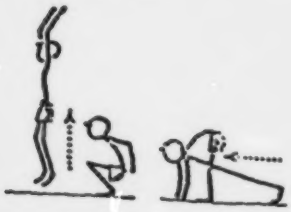
6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

passe-passe par-dessus et en dessous

- le premier passe le ballon médicinal au 2e par-dessus la tête, le 2e au 3e entre les jambes, le 3e au 4e par-dessus la tête. Continuer ainsi en alternant toujours la manière de passer. Le dernier possesseur du ballon court et vient se placer en tête de la colonne. Le premier commence toujours par une passe au-dessus de la tête.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- Station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.



- Sauts en L

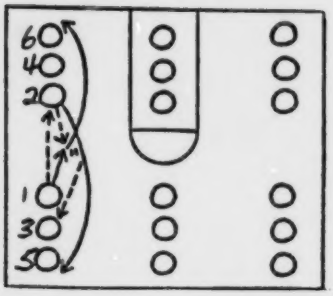
De la position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie suivie d'une extension latérale et revenir en position accroupie

- Debout, les bras tendus en bas. Grande circumduction arrière-avant (grande souplesse du corps).

- En appui sur la nuque, les omoplates et les bras, pédalage vers le haut par flexion et extension alternative des jambes.

6.2 Educatifs: (43 minutes)

6.2.1 - placer des équipes de trois joueurs face à face:



a) #1 envoie le ballon au #2 à l'aide d'une passe baseball

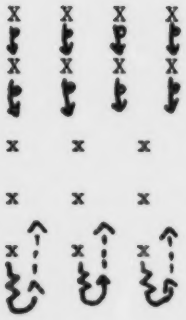
b) #1 s'avance et #2 lui remet le ballon à l'aide d'une passe rebond

c) #2 s'avance près de #1 qui lui donne le ballon

d) #2 remet ensuite le ballon au #3 à l'aide d'une passe poitrine

e) #3 recommence les étapes a, b, c et d avec #4 et ça continue

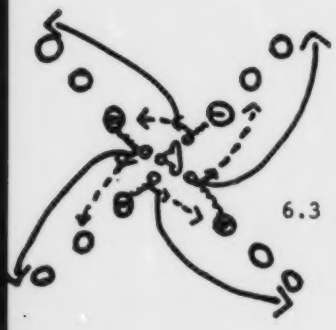
6.2.2 Le pivot:



a) les joueurs dribblent en avançant par vagues de quatre; au sifflet, ils arrêtent et pivotent. Accroître graduellement la vitesse d'une marche à une course

b) en colonnes, chaque joueur dribble, s'arrête, pivote et passe le ballon au joueur qui le suit à l'aide d'une des passes enseignées.

6.2.3 a) quatre groupes de trois en formation étoile:



b) 2 ballons - les joueurs #1 et #3 dribblent jusqu'à la balise au centre, pivotent et font une passe à #2 et à #4

c) le joueur suit le ballon et se place à la fin de la ligne où il vient de faire sa passe.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

En station debout, les bras verticaux. - Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

B A S K E T B A L L

Leçon: 26

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le lancer déposé du côté droit et gauche et le lancer franc.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par deux élèves

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

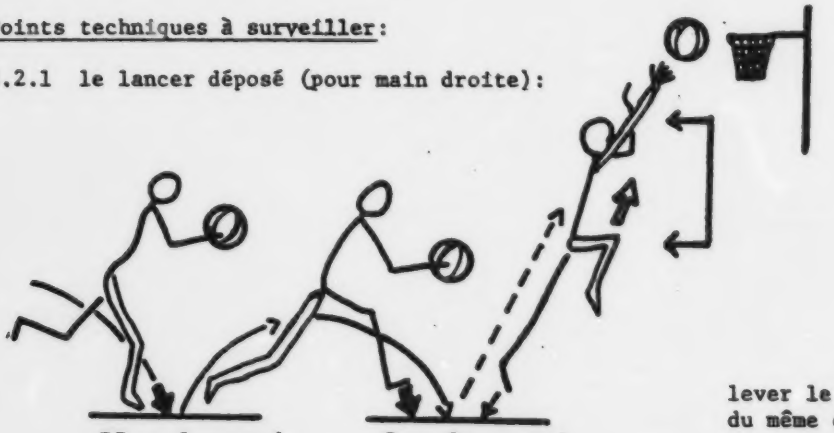
   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 lancer déposé

      5.1.2 lancer direct

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 le lancer déposé (pour main droite):



lever le genou du même côté que le bras lanceur

- un joueur a droit à deux pas avec le ballon en main
- de la position stationnaire, avancer le pied droit, ensuite le pied gauche et sauter sur celui-ci
- en sautant, le genou droit est élevé en même temps que le bras droit

- les yeux fixent toujours la planche arrière

- on fait une extension du bras lanceur pour aller déposer le ballon sur la planche arrière à environ 30 cm au-dessus du panier

N.B.: le joueur doit sauter le plus haut possible pendant son lancer
pratiquer la main droite et la main gauche

5.2.2 lancer franc (à une main, à deux mains):

A) à une main (main droite):

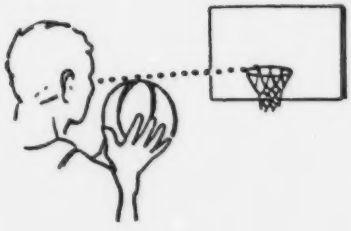
- position stationnaire

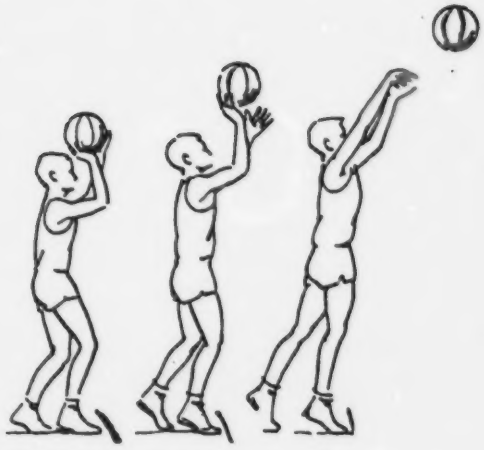
- Porter toute son attention au lancer. Viser l'anneau du panier. Ne pas le quitter des yeux jusqu'au moment où le ballon est entré.

- La position des mains est telle que la droite repose sur le ballon et la gauche le supporte.

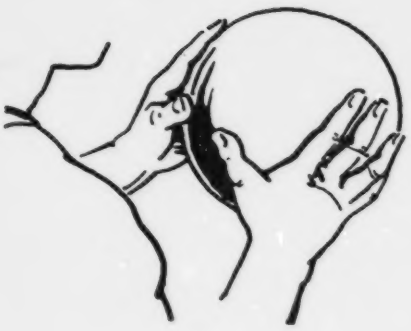
- Monter le ballon à la hauteur et en avant de la figure. La main gauche, maintenant la plus éloignée du corps, supporte toujours le ballon.

- Ne pas dépasser la ligne.





B) à deux mains:



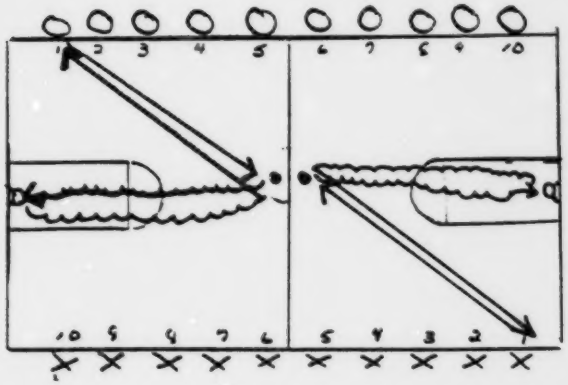
- les mains sont placées de chaque côté du ballon et un peu en arrière
- Les pouces sont à l'arrière du ballon
- Les coudes sont légèrement fléchis
- Le ballon est relâché avec une flexion rapide des poignets

Positions en situation de jeu

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train: (5 minutes)



Diviser la classe en deux.
Au signal, #1 court, prend un ballon, dribble jusqu'au panier, fait un lancer (maximum 3 essais), revient en dribblant jusqu'au centre, dépose le ballon et revient à sa place. Le #2 part, fait la même chose et on continue jusqu'à ce que toute l'équipe ait complété l'exercice.
On accorde 2 points pour chaque panier réussi et 5 points à l'équipe qui finit la première.

6.1.2 Développement musculaire : (3 minutes)

- Station écartée. Flexion avant et rotation du tronc pour aller toucher un pied avec une main et lancer l'autre, en haut et en arrière.

- A partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

- Se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

- En appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

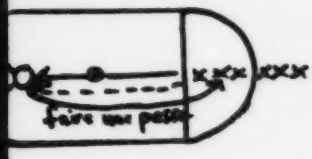
6.2 Educatifs: (41 minutes)

6.2.1 Diviser les élèves en autant d'équipes qu'il y a de paniers. Lorsque l'élève reçoit le ballon, il prend un pas et fait son lancer déposé contre le panneau. Travailler les deux côtés en même temps. L'élève qui lance doit reprendre le ballon et le passer au suivant.

6.2.2 Même exercice que 6.2.1 mais permettre deux pas ou un dribble avant de faire son lancer déposé.

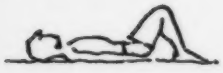
6.2.3 - lancer franc 2 mains.

- diviser les élèves en autant d'équipes qu'il y a de paniers. L'élève fait un lancer franc à deux mains à partir d'une ligne au sol à 5.80 mètres du panier. L'élève doit aller chercher son ballon pour faire une passe au prochain.



6.2.4 lancer franc:1 main
même exercice que 6.2.3 mais lancer avec 1 main.

6.3 Retour au calme: (1 minute)



Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

B A S K E T B A L L

Leçon: 27

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la défensive de zone 2-1-2.
Se déplacer en utilisant le pas chassé.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées :

5.1.1 position de base du défenseur

5.1.2 déplacement par le pas chassé

5.1.3 défensive de zone (2-1-2)

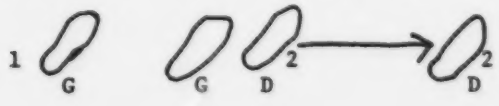
5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 position de base du défenseur:

- base solide et équilibrée
- tête levée
- bras tendus de chaque côté du corps
- jambes fléchies et les pieds écartés ou légèrement décollés
- être mobile.

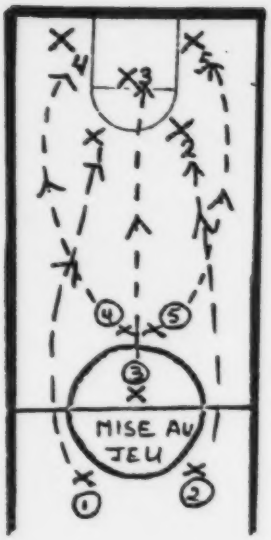
5.2.2 pas chassé:

- les pieds ne se croisent jamais
- le pied gauche vient se placer à côté du pied droit avec le déplacement immédiat du pied droit vers la droite.



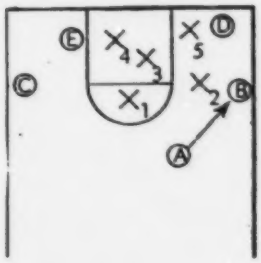
- dans différentes directions (à droite, à gauche, en avant, en arrière, en diagonale, en zigzag) au signal du professeur.

5.2.3 défensive de zone (2-1-2):

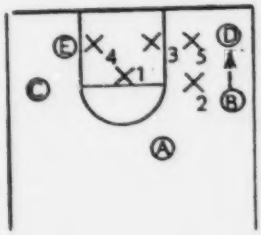


(1)

- il s'agit de la position des joueurs dans leur zone lorsque l'autre équipe prend possession du ballon.
- chaque joueur devrait avoir sa place ou son numéro pour faciliter le retour en défensive (1)
- le défenseur se déplace par rapport au ballon (2) et (3)



(2)



(3)

- les défenseurs, en plus de surveiller leur zone, doivent s'entraider et communiquer
- les défenseurs doivent fermer l'accès au panier et récupérer le ballon.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Cloche-pied collectif

Déroulement: Une jambe fléchie, la cheville maintenue par le partenaire placé immédiatement derrière. Progression par bonds successifs. (différentes amplitudes)

Compétition: Entre plusieurs équipes. Sur une courte distance à déterminer (de 10 à 15 m.), faire plusieurs manches en changeant le pied d'appui.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- Position: A et B, assis face à face, leur tronc légèrement incliné en arrière, leurs mains au sol. A a les jambes légèrement écartées, B a les pieds contre ceux de A (à l'intérieur).

  Exercice: B écarte les jambes de A qui oppose une résistance raisonnable. Lorsque A a atteint l'écart maximum de ses jambes, il les rapproche tout en subissant une opposition raisonnable de la part de B.

  Observation: Pendant la durée de l'exercice, A et B doivent conserver les jambes tendues.

- Position: A couché à plat dos, les mains à la nuque, les jambes fléchies (les genoux sur la poitrine). B est en appui oblique et tient ses mains sur les pieds de A.

  Exercice: Extension des jambes de A (en direction légèrement oblique vers l'avant), puis flexion lente pour reprendre la position initiale.

  Observation: Pendant l'exécution de cet exercice, B reste passif en conservant les bras tendus.
  Eviter les extensions trop brusques.

- Position: A en position "couché dorsal", les mains à la nuque, les jambes légèrement écartées et tendues. B tient les chevilles de A.

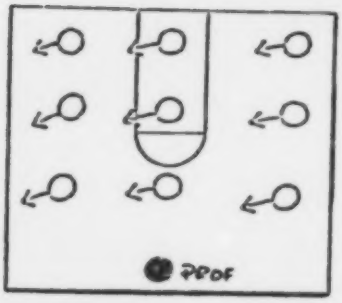
  Exercice: A redresse légèrement le tronc (droit) avec rotation complète pour amener le coude au sol du côté de la rotation (ex.: le droit). Revenir à la position initiale, puis faire un nouveau redressement du tronc et la rotation vers la gauche.

- Position: A, en position "couché ventral", les mains à la nuque. B derrière A le tient aux chevilles.

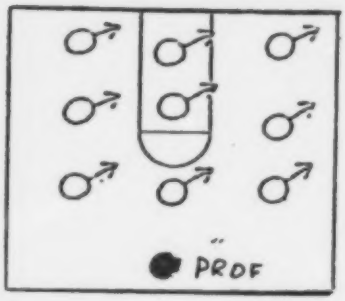
  Exercice: A effectue une extension du tronc, puis des rotations (simples ou doubles) à droite, puis à gauche.

6.2 Educatifs: (44 minutes)

6.2.1 Réactions:



- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière, et l'avant.



6.2.2 Expliquer la défensive de zone 2-1-2 au tableau

6.2.3 Partie de basketball selon les règlements tout en mettant l'emphase sur la défensive de zone 2-1-2

6.3 Retour au calme: (1 minute)

- A genoux, les bras en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

B A S K E T B A L L

Leçon: 28

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de basketball selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - règlements du jeu

   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 passes précises

   5.2.2 dribble

   5.2.3 lancers au panier

   5.2.4 déplacements défensifs

   5.2.5 règlements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

   6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

   i) En groupes de 2

   ii) Au premier signal, l'élève "A" part à la course.

   iii) Au deuxième signal, l'élève "B" part à la poursuite de "A". L'élève "B" doit essayer de rejoindre "A" et il le suit de près sans toutefois le toucher.

iv) Au sifflet, tous doivent s'arrêter là où ils sont.

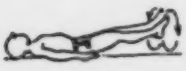
v) Si "B" peut toucher "A", sans bouger les pieds, il compte un point.

vi) Renverser les rôles après chaque point ou selon un temps déterminé par le professeur.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- De la station légèrement écartée, tomber en la position des jambes fléchies, des genoux écartés et s'asseoir sur les talons, le tronc à la verticale (mouvement de ressort)

- En station écartée. Faire une flexion et une rotation du tronc pour aller toucher un pied avec une main et lancer l'autre en haut et en arrière.



- En coucher dorsal, les bras le long du corps, les jambes tendues. Avec les jambes décrire des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre. Différents rythmes.

- Flexion alternée des jambes en position de départ.

6.2 <u>Educatifs</u>: (43 minutes)

6.2.1

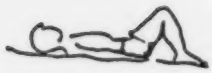
- autour du monde
- chaque élève a un ballon
- un élève à la fois qui lance
- d'une position assignée, les élèves lancent et comptent leurs points
- au signal, ils se déplacent au prochain chiffre pair ou impair

Ex.: de 3 à 5 à 7 à 9

de 14 à 2 à 4 etc...

6.2.2 Partie de basketball selon les règlements.

6.3 Retour au calme: (1 minute)



Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

B A S K E T B A L L

Leçon: 29

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de basketball selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - règlements du jeu

   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 passes précises

   5.2.2 dribble

   5.2.3 lancers au panier

   5.2.4 déplacements défensifs

   5.2.5 règlements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

   6.1.1 Mise en train: (4 minutes)

   Course libre arrêt et départ au signal.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- Position: A debout. B placé derrière lui à une distance convenable (1 m. environ).

  Exercice: A se laisse tomber en arrière (corps très souple), les bras légèrement écartés du tronc. B arrête la chute de A en plaçant ses avant-bras sous les aisselles de son partenaire, puis, sans temps d'arrêt, le renvoie à la position de départ.

- Position: A couché à plat dos, les jambes fléchies maintient aux bras B qui est couché à plat ventre sur ce dernier (les pieds de A contre l'abdomen de B).

  Exercice: A soulève le corps de B en effectuant une flexion et une extension de ses jambes.

- Position: A couché à plat dos, les bras à la verticale. B derrière A est en appui oblique, les bras tendus.

  Exercice:

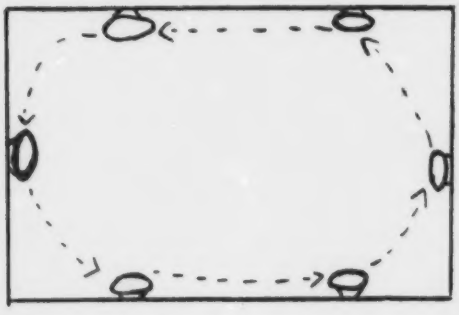
  a) Flexion simultanée, puis extension simultanée des bras de A et de B (Rythmes lents ou rapides);

  b) Flexion et extension simultanée des bras de A ou de B (différents rythmes);

  c) Flexion alternative de B et A, puis extension alternative de A et B.

6.2 Educatifs: (42 minutes)

6.2.1 Dribble:



- un ballon par élève
- course et dribble autour du gymnase
- lancer à chaque panier.

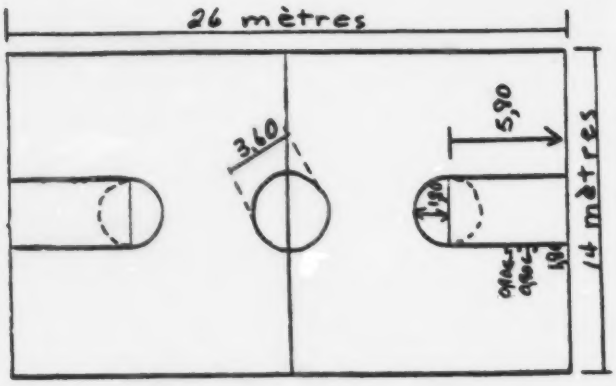
6.2.2 partie de basketball selon les règlements.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

- Station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

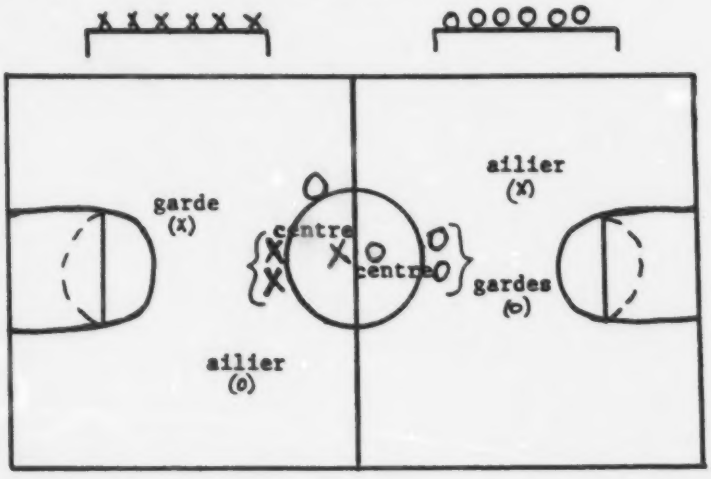
REGLEMENTS

1. **Terrain de jeu: Dimension.**



2. **Position**

2.1 **Position des joueurs: Début de la partie entre-deux**



2.2 **Le basketball est un "jeu sans contact" (voir numéro 7 des règlements)**

3. Décompte des points:

3.1 panier réussi ..... 2 points

3.2 lancer-franc réussi ..... 1 point

4. Mise en touche:

Le joueur qui effectue la remise en jeu doit se tenir hors du terrain, derrière la ligne de touche, à l'endroit indiqué par l'arbitre.

Dès l'instant où il est en possession du ballon, il a 5 secondes pour le lancer en direction d'un autre joueur sur le terrain.

Pendant l'exécution de la remise en jeu, l'adversaire doit être à un mètre de distance de la ligne de touche.

4.1 Fautes occasionnant une mise en touche:

4.1.1 Manière de jouer le ballon

En basketball, le ballon est joué avec les mains.

Il peut être passé, lancé ou dribblé dans n'importe quelle direction, dans les limites des règles du jeu.

Frapper le ballon avec le poing ou avec le pied est une faute.

4.1.2 Ballon hors-jeu

Le ballon est "hors-jeu":

- lorsqu'il touche le sol, une personne ou un objet quelconque en dehors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.
- lorsqu'il touche un joueur situé lui-même hors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.
- lorsqu'il touche les supports ou la face postérieure du panneau.

4.1.3 La responsabilité du hors-jeu incombe au joueur qui a touché le ballon le dernier.

Si le ballon a été mis hors-jeu simultanément par deux adversaires, ou si l'arbitre est dans le doute quant à la responsabilité du hors-jeu, l'arbitre fera reprendre le jeu par un "entre-deux" dans le cercle le plus près.

4.1.4 Progression avec le ballon
Un joueur ne doit pas se déplacer en portant le ballon.

Un joueur qui reçoit le ballon alors qu'il est arrêté ou qui, après l'avoir reçu, s'arrête régulièrement, a le droit de pivoter.

"Pivoter", c'est déplacer un pied autour de l'autre, celui-ci restant en contact permanent avec le sol sans l'avancer.

4.1.5 Lorsqu'un joueur veut progresser avec le ballon, il peut dribbler, c'est à dire faire rebondir le ballon au sol à l'aide d'une seule main.

Il est interdit à un joueur:

- de dribbler à deux mains.

- de transporter le ballon avec la main en dribblant.

- de recommencer à dribbler après avoir saisi le ballon.

4.1.6 Règle des 3 secondes:

Il est interdit à un joueur de rester plus de 3 secondes dans la "zone réservée" adverse lorsque son équipe est en possession du ballon.

La "zone réservée" est la surface délimitée par la ligne de fond, la ligne de lancer-franc et les lignes de couloir de lancer-franc. Les lignes la délimitant font partie de cette zone.

Il est recommandé d'appliquer cette règle avec la plus grande tolérance.

La règle des 3 secondes doit être appliquée avec rigueur lorsqu'un joueur demeure volontairement dans la zone réservée pour y recevoir le ballon.

Par contre, il convient de ne pas l'appliquer lorsqu'un joueur qui ne prend part directement à l'action de son équipe se trouve accidentellement dans cette zone.

4.1.7 Règle des 5 secondes:

Un joueur qui effectue la remise en touche du ballon, a un délai de 5 secondes pour mettre le ballon en jeu.

Un joueur, étroitement marqué, ne doit pas garder le ballon plus de 5 secondes. Un joueur qui doit effectuer un lancer-franc a un délai de 5 secondes pour exécuter son lancer.

5. Entre-deux:

5.1 Explication de l'entre-deux:

L'arbitre lance le ballon verticalement entre les deux joueurs concernés. Ceux-ci peuvent frapper le ballon après qu'il ait atteint son point culminant. Les sauteurs ne peuvent prendre possession du ballon avant qu'il ait été touché par un autre joueur. Ils peuvent cependant le frapper une deuxième fois pour le diriger vers quelqu'un.

L'entre-deux s'effectue:

- dans le cercle central (toujours pour la mise en jeu).
- ou dans l'un des cercles de lancer-franc (selon l'endroit où a été commise l'infraction).
- au début de chaque période.

Mise en jeu au début de chaque période.

5.2 Fautes occasionnant un entre-deux:

5.2.1 Ballon tenu, soit lorsque deux adversaires tiennent ensemble le ballon.

5.2.2 Ballon hors-jeu, dont la responsabilité incombe à deux adversaires ou si-celle-ci ne peut pas être déterminée par l'arbitre.

5.2.3 Ballon coincé dans les supports du panier.

5.2.4 Double faute. Une double faute est une situation dans laquelle deux adversaires commettent une faute l'un sur l'autre approximativement en même temps.

Si deux adversaires commettent simultanément une faute l'un sur l'autre, il y a double faute. L'arbitre inflige alors une faute personnelle à chacun des deux joueurs, puis remet le ballon en jeu par un "entre-deux".

sanctions: Aucun lancer-franc n'est accordé et la remise en jeu se fait par un "entre-deux" dans le cercle le plus proche, entre les deux joueurs concernés.

6. Règles de conduite:

Tout joueur qui se montre délibérément grossier ou incorrect doit être exlu du jeu.

7. **Règles sur les contacts:**

Toutes fautes ..... 2 lancers francs

7.1 Règle générale:

Lorsqu'un contact se produit entre deux adversaires, il appartient à l'arbitre de déterminer la responsabilité du contact, de juger si le contact a été provoqué volontairement ou non, et de prendre les mesures qui conviennent.

7.2 L'arbitre tiendra pour responsable du contact entre deux adversaires le joueur qui sciemment a provoqué le contact ou qui, volontairement, n'a pas cherché à l'éviter.

7.3 Faute intentionnelle:

C'est une faute commise par un joueur ayant provoqué délibérément un contact avec un adversaire, dans le but de l'empêcher de jouer normalement.

Une faute commise sur un joueur en train de lancer au panier est toujours considérée comme une faute intentionnelle.

Sanction: Deux lancers-francs si ce joueur n'était pas en train de lancer au panier ou si ce joueur, en train de lancer au panier, n'a pas réussi son lancer.

Un lancer-franc est accordé si, au moment où la faute a été sifflée, le joueur agressé lançait au panier et a réussi son lancer.

C'est une faute flagrante, de caractère anti-sportif, quand elle est commise par un joueur sur un adversaire avec la volonté délibérée de le brutaliser. Expulsion.

8. Faute personnelle:

8.1 Fautes du défenseur:

L'obstruction, qui consiste à empêcher, au moyen de ses bras tendus, de ses hanches ou de ses genoux, la progression d'un joueur qui ne possède pas le ballon.

Tenir, qui consiste à restreindre la liberté de mouvement d'un adversaire.

Pousser, en particulier, provoquer un contact en s'approchant d'un adversaire par derrière.

Accrocher, qui consiste à entrer en contact d'une manière quelconque avec un adversaire pour tenter d'arrêter sa progression.

8.1.1 Sanction:

Deux lancers francs.

8.2 Fautes de l'attaquant:

La charge, qui est le contact causé par l'élan d'un joueur qui vient de lancer au panier et qui ne cherche pas à éviter un adversaire.

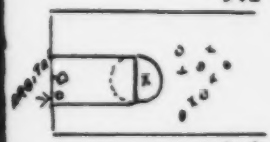
Le passage en force, qui consiste, pour un dribbleur, à entrer en contact avec un adversaire placé sur son chemin ou avec deux adversaires entre lesquels il tente de passer sans en avoir la place.

8.2.1 Sanction:

S'il y a panier, celui-ci est annulé, 2 lancers francs.

9. Lancer-franc:

9.1 Conditions d'exécution:



Le joueur se place derrière la ligne de lancer-franc et reçoit le ballon de l'arbitre. Tous les autres joueurs se placent à l'arrière du lanceur.

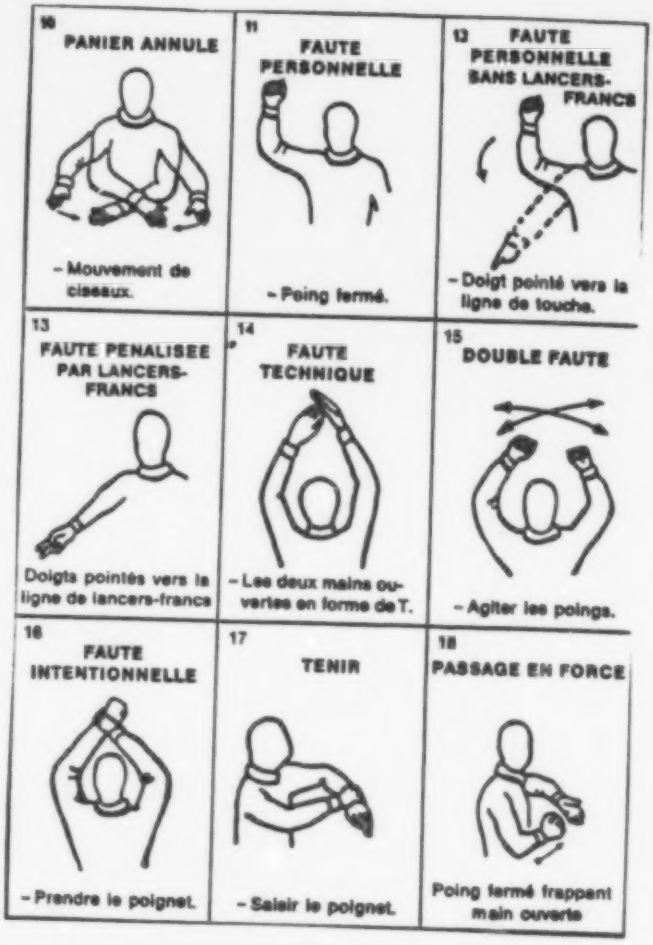
9.2 Fautes et sanctions:

Du lanceur: Aucun point ne peut être compté et la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.

D'un défenseur:
Le panier compte s'il est réussi; s'il est manqué, un nouvel essai est accordé au lanceur.

D'un coéquipier:
Le panier ne compte pas s'il est réussi; s'il est manqué, la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.

14. Signaux de l'arbitre:



B A S K E T B A L L

Leçon: 30 A

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer des connaissances théoriques chez l'élève.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES: 1) Répondre vrai ou faux
   2) Répondre à la question
   3) Encercler la bonne réponse.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE :

   5.1 Technique enseignée :

   5.2 Points techniques à surveiller :

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation en basketball

   N.B. Pour l'évaluation en basketball, se servir du texte écrit (pages 144 - 149) ou du test pratique (Leçon 30 B, pages 151 - 152).

A. - VRAI ou FAUX

1. Lorsque tu fais un pivot, tu dois dribbler. ( )

2. Tenter une passe seulement quand votre coéquipier est en position favorable pour la recevoir. ( )

3. Ne dribblez pas s'il est possible de passer. ( )

4. Tu peux dribbler avec les deux mains sur le ballon. ( )

5. N'effectuez pas des passes trop longues si possible; la chance d'interception est très grande. ( )

6. Sur le côté défensif, tu peux rester plus que 3 secondes dans la clé. ( )

7. La passe de la poitrine est lancée d'une main seulement. ( )

8. La priorité d'un joueur à la défensive est de garder le panier. ( )

9. Le basketball se joue entre deux équipes de six joueurs chacune. ( )

10. Le joueur qui dribble doit toujours garder la tête haute. ( )

B. - Encercler la bonne réponse

1. Pendant le lancer, le joueur devrait regarder:

   a) le panier

   b) le joueur défensif

   c) l'arbitre

2. Si on accroche un joueur au moment où il lance au panier, ce joueur se verra accorder:

   a) un lancer de punition

   b) deux lancers de punition

   c) un lancer d'un endroit choisi

C. - Répondre à la question

1. Nommer 3 sortes de passes:

   a) _____

   b) _____

   c) _____

2. Quand on arrête le dribble, on peut:

   a) _____ b) _____ c) _____

3. Combien de points pour:

   a) un lancer direct _____

   b) un lancer franc _____

4. Explique ce qui arrive dans les situations suivantes:

   a) le ballon est retenu par deux joueurs opposés

   _____

   b) le bras d'un joueur dans l'action de lancer, est frappé par un adversaire _____

5. Quelle stratégie défensive peut-on employer pour arrêter l'adversaire?

   _____

   _____

6. Quand l'arbitre appelle-t-il un entre-deux? _____

   _____

7. Quand accordons-nous deux lancers de punition? _____

   _____

   _____

A. - VRAI ou FAUX

1. Lorsque tu fais un pivot, tu dois dribbler. (F)

2. Tenter une passe seulement quand votre coéquipier est en position favorable pour la recevoir. (V)

3. Ne dribblez pas s'il est possible de passer. (V)

4. Tu peux dribbler avec les deux mains sur le ballon. (F)

5. N'effectuez pas des passes trop longues si possible; la chance d'interception est très grande. (V)

6. Sur le côté défensif, tu peux rester plus que 3 secondes dans la clé. (V)

7. La passe de la poitrine est lancée d'une main seulement. (F)

8. La priorité d'un joueur à la défensive est de garder le panier. (V)

9. Le basketball se joue entre deux équipes de six joueurs chacune. (F)

10. Le joueur qui dribble doit toujours garder la tête haute. (V)

B. - Encercler la bonne réponse

1. Pendant le lancer, le joueur devrait regarder:

   (a) le panier

   b) le joueur défensif

   c) l'arbitre

2. Si on accroche un joueur au moment où il lance au panier, ce joueur se verra accorder:

   a) un lancer de punition

   (b) deux lancers de punition

   c) un lancer d'un endroit choisi

C. - Répondre à la question

1. Nommer 3 sortes de passes:

   a) passe poitrine

   b) passe baseball (bras cassé)

   c) passe rebond - passe par-dessus la tête

2. Quand on arrête le dribble, on peut:

   a) faire une passe b) lancer au panier c) pivoter

3. Combien de points pour:

   a) un lancer direct 2 points

   b) un lancer franc 1 point

4. Explique ce qui arrive dans les situations suivantes:

a) le ballon est retenu par deux joueurs opposés

un entre-deux

b) le bras d'un joueur dans l'action de lancer, est frappé par un adversaire

5. Quelle stratégie défensive peut-on employer pour arrêter l'adversaire?

défensive de zone 2-1-2

6. Quand l'arbitre appelle-t-il un entre-deux? commencer la partie

ou ballon retenu par 2 joueurs opposés
ou 2 joueurs opposés poussent le ballon à l'extérieur du jeu

7. Quand accordons-nous deux lancers de punition? Quand un joueur est accroché pendant son lancer.

B A S K E T B A L L

Leçon: 30 B

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer des habiletés nécessaires à la pratique du basketball.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUE:
   1) Exécuter 10 lancers francs
   2) Lancer au panier pendant une minute.
   3) Sauter (sans élan) verticalement et toucher le mur le plus haut possible à trois reprises.
   4) Exécuter 5 passes de la poitrine vers une cible.
   5) Dribbler le ballon autour des balises.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, paniers, cibles, balises, mur, chronomètre, ruban à mesurer, fiches individuelles.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée : nil

   5.2 Point technique à surveiller:

   - suivre les normes et les directives établies dans le test.

6. DEVELOPPEMENT :

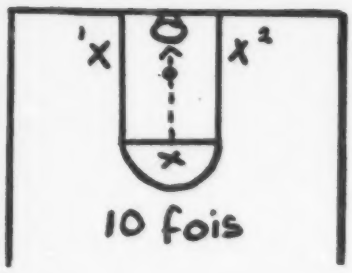
   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train

   6.1.2 Développement musculaire (4 minutes)

   (individuel)

6.2 Test pratique



A - B - C - D - E

A) - le lancer franc

2 points par panier

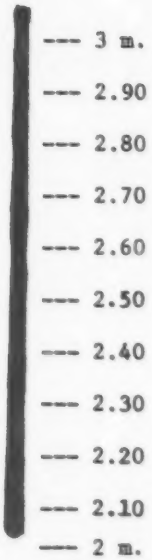
X^1 et X^2 retournent le ballon a X

Total de points possibles 20.

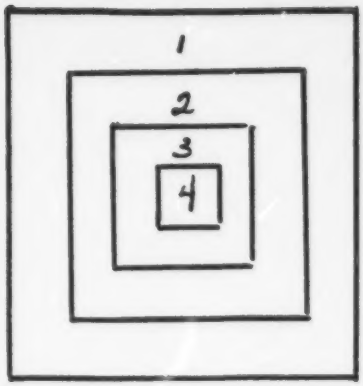
B) - lancer au panier de n'importe quelle distance pendant une minute
Total des points possibles 20.

20 et plus	- 20 points
15 - 19	- 15 points
11 - 14	- 10 points
7 - 10	- 5 points
4 - 6	- 3 points
1 - 3	- 1 point

C) - sauts à la verticale
3 essais; le saut le plus haut sera enregistré
Total de points possibles 20.



3 m	- 20 points
2.90	- 18 points
2.80	- 16 points
2.70	- 14 points
2.60	- 12 points
2.50	- 10 points
2.40	- 8 points
2.30	- 6 points
2.20	- 4 points
2.10	- 2 points
2.00	- 0 point



D) 5 passes de la poitrine vers une cible

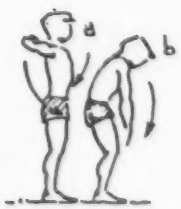
Total de points possibles 20.

E) dribbler le ballon en contournant les balises; la distance entre la 4e balise et la ligne de départ est de 15 m.
Total des points possibles 20.

12 sec.	-	20 points
13 sec.	-	18 points
14 sec.	-	16 points
15 sec.	-	14 points
16 sec.	-	12 points
17 sec.	-	10 points
18 sec.	-	8 points
19 sec.	-	6 points
20 sec.	-	4 points
21 sec.	-	2 points
22 sec.	-	0 point

6.3 Retour au calme : (1 minute)

En station debout, les bras en position latérale. Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.



TEST PRATIQUE
AU BASKETBALL

NOMS	TOTAL 100	LANCER FRANC 10 fois 20 points	LANCER AU PANIER 1 minute 20 points	SAUT A LA VERTICALE 3 fois 20 points	PASSE DE LA POITRINE 5 fois 20 points	DRIBBLE 20 points

SOCCER

S O C C E R

Leçon: 31

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination oculo-pédestre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Botter et dribbler le ballon avec les pieds.
   Exécuter des passes et des arrêts.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit de collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 18 ballons

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - le botté
   - le dribble
   - les passes
   - les arrêts

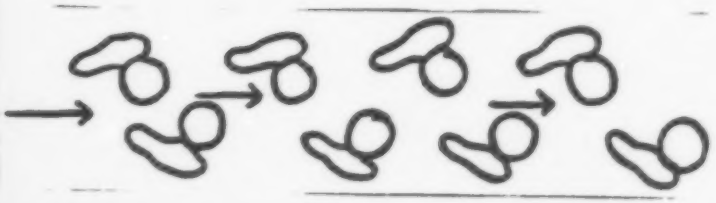
   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 le botté:

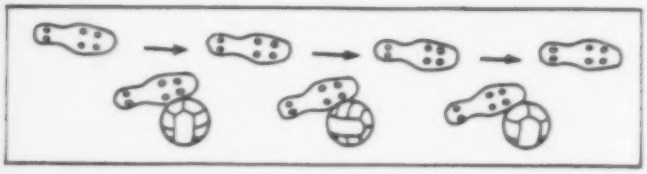
   - position du pied d'appui au botté
   - maintenir le ballon près des pieds
   - mouvement continu du pied qui frappe

5.2.2 le dribble:

conduite du ballon avec la partie intérieure ou extérieure du pied; le ballon reste toujours à la portée du joueur. Le ballon est frappé légèrement, non pas botté



intérieur du pied



extérieur du pied

5.2.3 les passes:

a) passe avec l'intérieur du pied:

- le pied d'appui est placé sur le côté

L'intérieur du pied pointe dans la direction de la passe. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant au-dessus du ballon. Le bras opposé à la jambe de frappe est lancé en avant.

b) passe avec l'extérieur du pied:

Le pied d'appui est à côté du ballon. Le contact du ballon se fait tout prêt de la petite orteil. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant au-dessus du ballon. Le bras du côté de la jambe de frappe est lancé en avant.

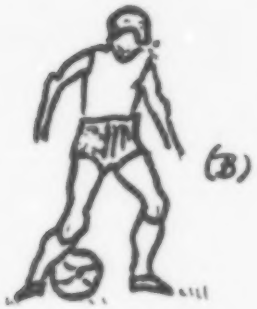
c) passe du talon:

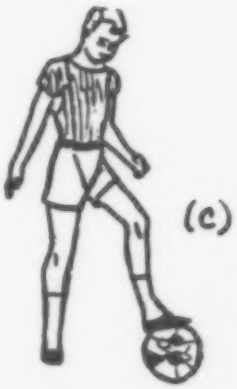
Le pied d'appui le long du ballon permet d'amener le pied de frappe par-dessus le ballon pour le frapper avec le talon. Le genou est fléchi. Les yeux regardent le ballon. Le corps est légèrement fléchi vers l'avant. Le bras opposé à la jambe de frappe est lancé en avant.

5.2.4 les arrêts:

a) les genoux étant fléchis, les jambes un peu écartées, on arrête le ballon avec le bas de la jambe.

b) on arrête le ballon avec le côté du pied.





c) on arrête le ballon avec la semelle du pied.

d) on arrête le ballon avec le corps fléchi vers l'avant; au moment du contact, le corps recule pour absorber le choc.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train: (4 minutes)

- Course libre autour du terrain de soccer

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- flexion avant simple du tronc:

Sur place, en marchant. Prendre la position en station écartée, puis faire une flexion avant du tronc vers une jambe. Dans cette position, doubler,ou tripler le temps de ressort en flexion. Pour augmenter l'efficacité du travail, saisir des deux mains, la cheville de la jambe du côté où s'effectue la flexion et, à ce moment, tirer sur la cheville pour approcher plus encore le tronc de la jambe. Augmenter progressivement l'écartement des jambes qui doivent toujours rester tendues.

- flexion-extension, saut, bras à la verticale: (2 minutes)

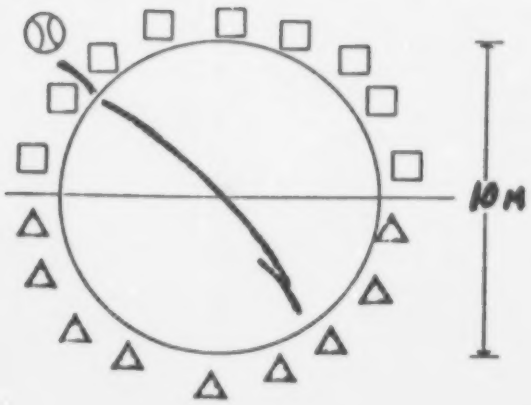
Sur place, en marchant. Appel des deux pieds. Flexion et extension des jambes prolongées d'un saut vertical avec lancer des bras à la verticale. Le lancer des bras s'exécute très énergiquement. Après l'impulsion, les jambes doivent rester allongées et les pointes des pieds orientées vers le sol. Le tronc doit rester droit; éviter de cambrer. A la flexion, amener les fesses en contact avec les talons (assis).

Coucher dorsal, bras le long du corps, jambes fléchies, genoux contre la poitrine. Extension des jambes et maintien de cette position durant quelques secondes.

De la station légèrement écartée, tomber en position des jambes fléchies, des genoux écartés, puis s'asseoir sur les talons, le tronc à la verticale (mouvement de ressort).

6.2 Educatifs : (42 minutes)

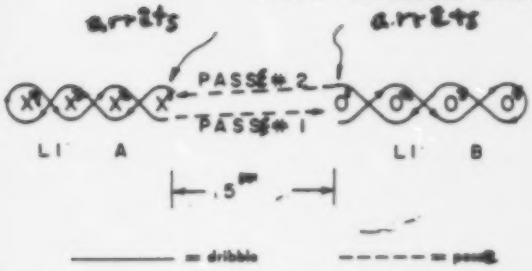
6.2.1 Formation en cercle:



Le but du jeu est de botter le ballon (plus bas que les épaules) entre deux joueurs de l'autre équipe. Après un point, on fait la rotation d'une place vers la droite. Si le ballon s'arrête à l'intérieur du cercle, un joueur de cette moitié va le chercher et revient à sa place.

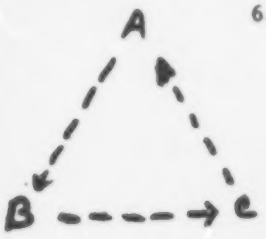
Un point est compté:
- lorsque le ballon dépasse un joueur de l'équipe adverse
- lorsqu'un joueur touche le ballon avec ses mains.

6.2.2 Formation navette:



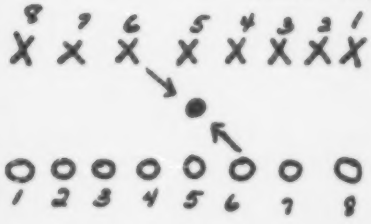
X^1 dribble le ballon autour de son équipe en zigzag et revient à sa place; il passe le ballon a O^1 qui l'arrête sans se servir de ses mains. X^1 se place au bout de sa ligne, O^1 se retourne et fait la même chose que X^1.

6.2.3 En groupes de trois, de 7 à 8 m. entre eux:



A botte le ballon à B qui doit l'arrêter avec la poitrine ou l'estomac et lui, à son tour, doit le botter à C qui l'arrête et le botte à A et on continue.

6.2.4 2 groupes de 8:



- deux lignes, distancées de 6 m. se font face. Les joueurs sont numérotés de 1 à 8 et ils se tiennent par les mains. Les numéros choisis essaient de botter le ballon entre deux joueurs de la ligne adverse sous les épaules des gardiens. Changer les joueurs au centre après chaque point ou après un temps limite établi par le professeur

6.3 Retour au calme : (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position du coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 32

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination oculo-pédestre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la rotation des positions pendant une joute de soccer.
Arrêter le ballon comme gardien de but.

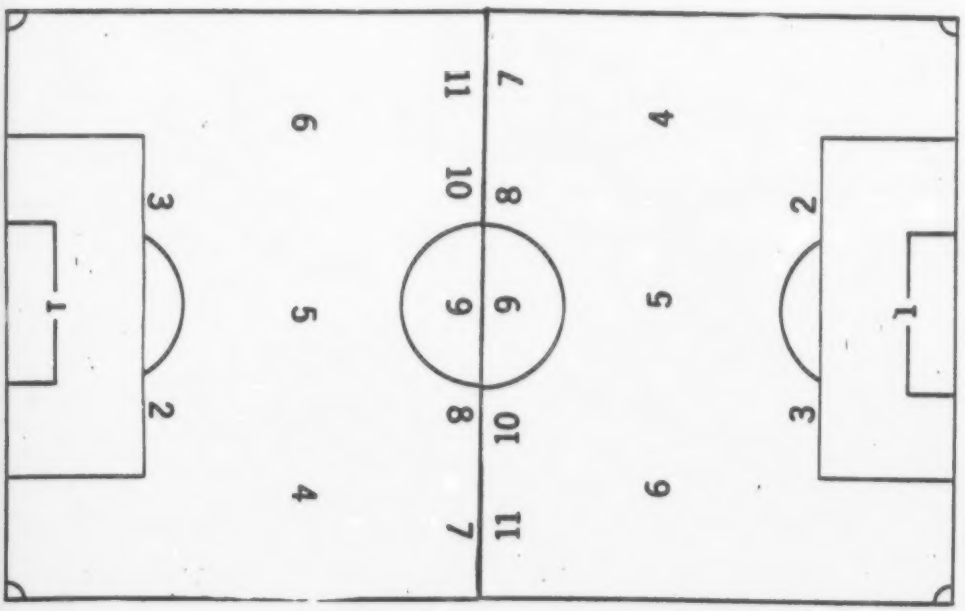
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit de collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 18 ballons

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées :

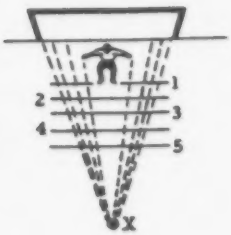
5.1.1 les positions de base:



1. gardien de but
2. arrière droit
3. arrière gauche
4. demi droit
5. demi centre
6. demi gauche
7. ailier droit
8. inter droit
9. centre avant
10. inter gauche
11. ailier gauche

5.1.2 travail de gardien de but.

5.2 Points techniques à surveiller:



5.2.1 le gardien de but:

- si possible, le ballon doit être attrapé; il peut aussi être frappé avec les poings ou avec les mains.
- le ballon peut être lancé ou roulé à un joueur de son équipe.
- le gardien doit bien couvrir les angles.
- le gardien qui avance vers un attaquant seul augmente ses chances de bloquer le ballon.

5.2.2 les arrières:

- sont les joueurs qui doivent être les plus habiles à soutirer le ballon de l'adversaire car après eux il n'y a que le gardien.

5.2.3 le demi arrière:

- comme pour les arrières, le demi doit être un excellent soutireur de ballon.

5.2.4 les ailiers:

- les joueurs clefs dans l'élaboration de jeux offensifs.

5.2.5 les inters avant:

- devraient être de bons dribbleurs
- ils créent des ouvertures pour leurs co-équipiers
- ils préparent les attaques et lancent au but
- ils doivent toujours revenir à l'aide des arrières

5.2.6 le centre:

- un joueur capable de faire des passes avec l'un ou l'autre de ses pieds ainsi qu'avec sa tête.
- il prépare les attaques et lance au but.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (4 minutes)

Course libre autour du terrain de soccer

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- A genoux, ceux-ci étant légèrement écartés. Rotation et inclinaison du tronc vers l'arrière et le bas. Aller toucher d'une main le pied du côté de la rotation.

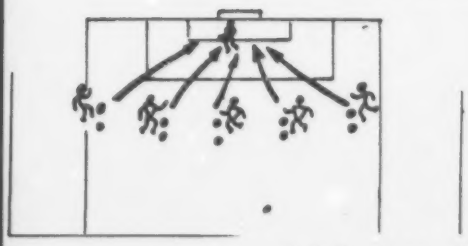
- En station écartée. Faire une flexion avant et une rotation du tronc pour aller toucher un pied avec une main et lancer l'autre en haut et en arrière.

- En appui facial, les jambes tendues et réunies, les bras tendus. Rapprocher progressivement (par petits déplacements) les pieds des mains. Bien monter les fesses et ne jamais déplacer les mains. L'exercice étant accompli, revenir à l'appui facial et recommencer.

- Debout, les bras tendus à l'horizontale ou légèrement obliques vers le haut. Lancer une jambe tendue en avant et vers le haut. Aller toucher la main avec le pied. Eviter toute inclinaison du tronc.

6.2 Educatifs: (42 minutes)

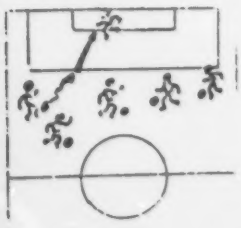
6.2.1 Le gardien - les ailiers - le centre et les inters.
- groupes de 6



- Blocage sur tirs au but (balle arrêtée à 25 mètres en alternant les angles de tir) - 10 ballons consécutifs.

- rotation des positions

6.2.2 Le gardien - les ailiers - le centre et les inters.
- groupes de 6



- rotation des positions

- Blocage sur les tirs après la conduite de la balle. Les joueurs sont numérotés et appelés par leur numéro par le gardien ou le moniteur (durée 3 minutes)

6.2.3 Jeu de soccer avec la rotation des positions

Voir les règlements p. 187

6.3 Retour au calme : (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position du coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 33

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination oculo-pédestre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de soccer selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit de collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - règlements de soccer. p. 171

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 le dribble

   5.2.2 les passes

   5.2.3 les arrêts

   5.2.4 les bottés

   5.2.5 les positions des joueurs sur le terrain

   5.2.6 le travail du gardien de but.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

   Diviser les élèves en 2, 3 ou 4 équipes égales. Chaque équipe forme un cercle et chaque élève a un numéro. Les élèves se couchent par terre sur le dos, la tête vers le centre du cercle. Le professeur décrit une activité et appelle un numéro. L'élève de chaque équipe qui a ce numéro se lève, fait le tour de son équipe en faisant l'activité décrite et se couche à sa place. Le premier à se coucher compte 1 point pour son équipe.

Exemples d'activités:

a) Sauter par-dessus les jambes des équipiers.

b) Se promener à quatre pattes par-dessus les jambes des équipiers.

c) Sauter sur le pied gauche par-dessus les jambes des équipiers.

6.1.2 Développement musculaire :(3 minutes)

En station debout, les pieds réunis. Exécuter une demi-flexion des jambes (90°) suivie d'extension complète. Effectuer ce mouvement vers la gauche, puis vers la droite sans interruption. Le tronc reste face à la même direction sans suivre les jambes dans leur déplacement.

En station écartée une main à la hanche, l'autre à la nuque. Effectuer une flexion latérale du tronc du côté où la main est à la hanche (temps de ressort).

En station écartée. Effectuer une flexion du tronc alternativement sur une jambe puis sur l'autre. Saisir une cheville des deux mains et forcer la flexion.

Appui facial, les jambes tendues et réunies, les bras tendus. Rapprocher progressivement (par petits déplacements) les pieds des mains. Bien monter les fesses et ne jamais déplacer les mains. L'exercice étant accompli, revenir à l'appui facial et recommencer.

6.2 Educatifs : (43 minutes)

- jeu de soccer
- Emphase sur le jeu d'ensemble
- Encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées.
- Mise en application des règlements

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position du coucher dorsal les jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 34

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination oculo-pédestre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de soccer selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit de collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - règlements de soccer p. 171

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 le dribble

   5.2.2 les passes

   5.2.3 les arrêts

   5.2.4 les bottés

   5.2.5 les positions des joueurs sur le terrain

   5.2.6 le travail du gardien de but

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

   Les élèves forment un grand cercle. Sans arrêter, les élèves doivent faire les exercices suivants aussi vite que possible pendant 30 secondes; on n'arrête pas entre les exercices:

   i) Sauter sur place, les pieds rapprochés.
   ii) Courir sur place
   iii) Tenir les pieds séparés l'un en avant de l'autre, et sauter en changeant les pieds de place.
   iv) Courir sur place en frappant les fesses avec les talons.
   v) Frapper des mains sous les jambes qui sont levées à tour de rôle.

6.1.2 Développement musculaire : (3 minutes)

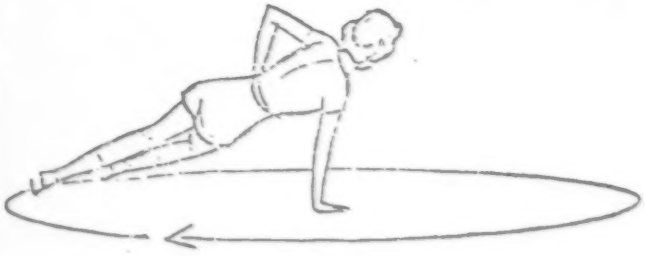
En appui quadrupède, une jambe fléchie, l'autre allongée latéralement. Changer simultanément la position des jambes. Fléchir celle qui est allongée, et allonger celle qui est fléchie. Garder les mains en appui sur le sol.

En appui facial, les jambes tendues et réunies, les bras tendus. Rapprocher progressivement (par petits déplacements) les pieds des mains. Bien monter les fessiers et ne jamais déplacer les mains. L'exercice réalisé, revenir à l'appui facial et recommencer.

Sauts en L;

de la position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie suivie d'une extension latérale, et revenir en position accroupie

Course autour du bras - droit - gauche



6.2 Educatifs: (43 minutes)

- jeu de soccer
- Emphase sur le jeu d'ensemble.
- Encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées
- Mise en application des règlements.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position du coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

S O C C E R

Leçon: 35

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination oculo-pédestre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de soccer selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit de collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - règlements de soccer p. 171

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 le dribble

   5.2.2 les passes

   5.2.3 les arrêts

   5.2.4 les bottés

   5.2.5 les positions des joueurs sur le terrain

   5.2.6 le travail du gardien de but.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Boxe des genoux

Travailler avec un partenaire. Chaque élève essaie de gifler les genoux de son adversaire. Donner un point pour chaque coup réussi.

6.1.2 Développement musculaire : (3 minutes)

De la position assise, les bras tendus, les mains en appui au sol, passer à l'appui dorsal, le corps tendu.

En station avant avec une jambe fléchie. Effectuer d'abord une extension du tronc en plaçant les bras en haut dans la position oblique, et puis faire une flexion du tronc sur la jambe avancée avec un lancer des bras en arrière.

POSITION: A en station écartée, les mains à la nuque B derrière A, place une main sous le coude (opposé au sens de la flexion latérale du tronc), l'autre main à la hanche (du côté de la flexion) de ce dernier.

EXERCICE: A effectue des doubles ou des triples flexions latérales du tronc, alternativement à droite et à gauche.

OBSERVATION: Selon le côté des flexions latérales de A, B modifiera la position de ses mains, au coude et à la hanche de A.

Sur place. A tous les 3 à 5 sautillements, impulsion vive avec écartement latéral et rapprochement des jambes en un seul temps. Amortir la chute avec beaucoup de souplesse (amortisseurs). Le tronc reste droit et les bras libres. Augmenter progressivement l'écart.

6.2 Educatifs : (44 minutes)

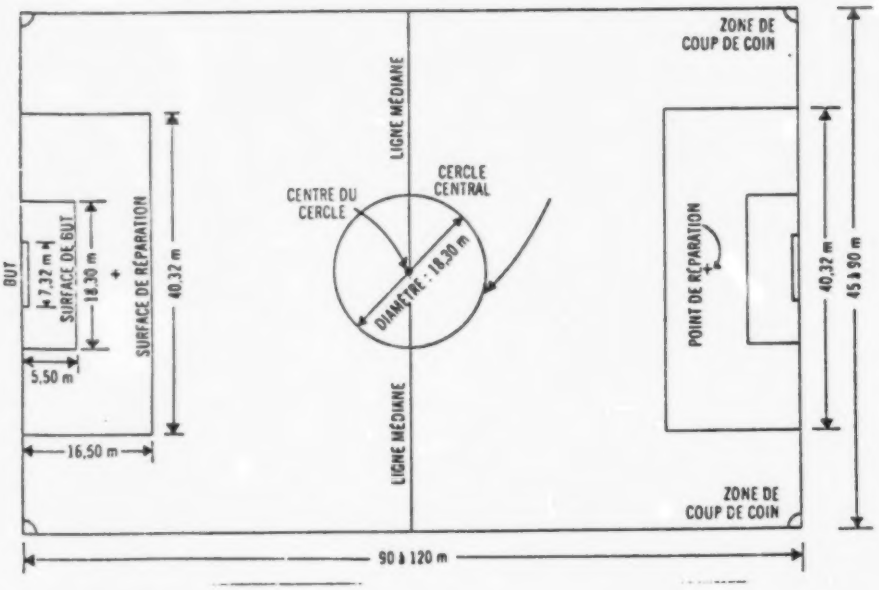
- faute de soccer
- Emphase sur le jeu d'ensemble
- Encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées
- Mise en application des règlements.

6.3 Retour au calme : (1 minute)

En station debout, les bras à la verticale. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

REGLEMENTS DU SOCCER

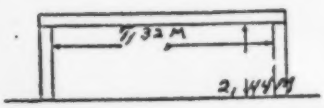
1. Le terrain et les dimensions



2. le ballon

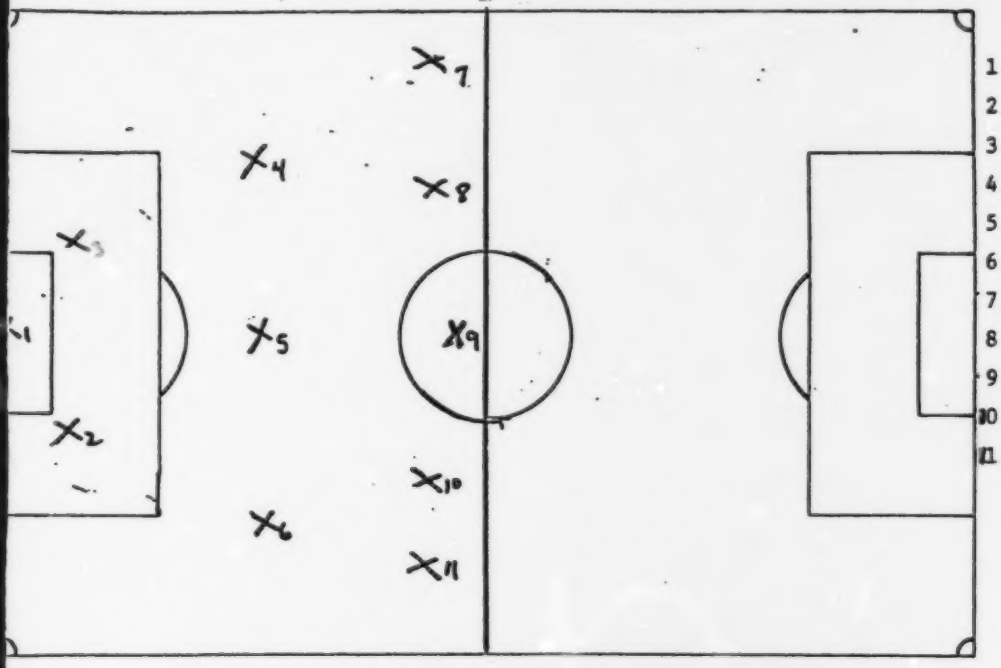
Le ballon, au soccer, est sphérique. Il est en caoutchouc recouvert de cuir. Il doit être gonflé à une pression de près de 6 kilos. Etant un peu plus petit que le ballon de basket-ball, et mesure de 68 à 71 centimètres de diamètre.

3. le but



4. Equipement: dossards, espadrilles

5. Nombre de joueurs: chaque équipe comprend 11 joueurs



1. gardien de but
2. arrière droit
3. arrière gauche
4. demi gauche
5. demi centre
6. demi droit
7. ailier gauche
8. inter gauche
9. centre avant
10. inter droit
11. ailier droit

6. Durée de la partie: deux demies de 25 minutes

7. Le coup d'envoi

7.1 au début de la partie:

7.1.1 le choix des camps et du coup d'envoi seront tirés au sort au moyen d'une pièce de monnaie.

7.1.2 chaque joueur doit être à sa position respective sur le champ.

7.1.3 aucun joueur de l'autre équipe ne doit être plus près que 3m. du ballon.

7.1.4 le ballon est au jeu lorsqu'il a pénétré dans le camp adverse et a roulé une fois sur sa circonférence

7.1.5 le joueur qui met le ballon au jeu ne peut y toucher avant qu'un autre joueur l'ait joué ou touché

7.2 après un but:

7.2.1 le jeu reprendra de la façon indiquée ci-dessus, le coup d'envoi étant donné par un joueur de l'équipe contre laquelle le but a été marqué.

N.B.: Un but ne doit pas être marqué directement sur un coup d'envoi.

8. Mise en touche

8.1 effectuée par un joueur adversaire, là où le ballon est sorti

8.2 les deux mains doivent être au-dessus de la tête

8.3 les deux pieds sur terre ou sur la pointe des pieds

8.4 les pieds sur la ligne de touche ou à l'arrière

Sanction: a) si la mise en touche n'a pas été faite régulièrement, elle sera recommencée par un joueur de l'équipe adverse

b) si le joueur qui a fait la mise en touche rejoue le ballon avant que celui-ci ait été touché, ou joué par un autre joueur, un coup franc indirect sera accordé à l'équipe adverse, à l'endroit où la faute a été commise.

9. Coup de pied du coin:

9.1 il y a coup de pied du coin lorsqu'un joueur de l'équipe défensive a envoyé le ballon derrière sa propre ligne de but. Un but peut être compté du coup de pied de coin. L'adversaire doit se tenir à 9 mètres du ballon

Sanction: en cas d'infraction à la présente règle, un coup franc indirect sera accordé à l'équipe adverse, à l'endroit où la faute a été commise.

10. Coup de pied du but:

10.1 lorsque les attaquants envoient le ballon en arrière de la ligne de but, le coup de pied se fait par le gardien ou les arrières à droite ou à gauche dans la surface des buts.

10.2 le botteur ne doit pas rejouer le ballon une deuxième fois s'il n'est pas touché ou joué par un autre joueur.

Sanction: botté indirect de l'endroit de l'infraction.

11. Botté direct:

11.1 le joueur peut botter directement au but. L'équipe en faute peut former un mur entre le botteur et le but. Un but peut être marqué directement par ce botté.

12. Botté indirect:

12.1 il est un botté vers le but mais le ballon doit être touché par un autre joueur avant de pénétrer dans le but.

12.2 un but ne doit pas être marqué directement.

13. Lancer de punition: botté direct au but d'une marque située à 4 mètres en avant des buts

14. Fautes sanctionnées par un botté direct:

14.1 donner ou essayer de donner un coup de pied à un adversaire;

14.2 passer un croc-en-jambe à un adversaire, c'est-à-dire faire tomber ou essayer de faire tomber un adversaire soit au moyen de la jambe, soit en se baissant devant ou derrière lui;

14.3 sauter sur un adversaire;

14.4 charger un adversaire violemment ou dangereusement;

14.5 charger par derrière un adversaire qui ne fait pas d'obstruction;

14.6 frapper ou essayer de frapper un adversaire;

14.7 tenir un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

14.8 pousser un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

14.9 manier le ballon, c'est-à-dire porter, frapper ou lancer le ballon avec la main ou le bras (cette disposition ne s'applique pas au gardien de but dans sa propre surface de réparation).

N.B.: Les joueurs qui commettent ces fautes seront pénalisés d'un botté direct accordé à l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été commise.

15. Fautes sanctionnées par un botté indirect:

15.1 Jouer d'une manière jugée dangereuse par l'arbitre, par exemple essayer de donner un coup de pied sur le ballon lorsqu'il est tenu par le gardien de but;

15.2 charger loyalement, c'est-à-dire avec l'épaule, lorsque le ballon n'est pas à distance du jeu des joueurs intéressés et qu'ils ne tentent pas définitivement de le jouer;

15.3 en ne jouant pas le ballon, faire intentionnellement obstruction à un adversaire, c'est-à-dire courir entre l'adversaire et le ballon, ou s'interposer de façon à constituer un obstacle pour l'adversaire;

15.4 charger le gardien de but

15.5 étant gardien de but:

a) faire plus de quatre pas en tenant le ballon. en le faisant rebondir ou en le lançant en l'air, en le rattrapant sans le lâcher pour qu'il puisse être joué par un autre joueur

b) se laisser aller à des manoeuvres qui, dans l'opinion de l'arbitre, n'ont pour but que de retarder le jeu et ainsi de perdre du temps et de donner un avantage déloyal à son équipe.

c) s'il entre sur le terrain de jeu pour rejoindre son équipe après que le jeu est commencé, sans avoir au préalable reçu de l'arbitre un signe d'acquiescement;

N.B.: Les joueurs qui commettent ces fautes seront pénalisés d'un botté indirect, accordé à l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été commise.

15.6 Si un joueur enfreint avec persistance les lois du jeu;

15.7 Si un joueur désapprouve par paroles ou par gestes toute décision de l'arbitre;

15.8 Si un joueur se rend coupable de conduite inconvenante;

N.B.: Pour toute infraction à ces trois dernières dispositions, en plus de l'avertissement, un botté indirect sera accordé à l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été commise.

15.9 Si un joueur se rend coupable de conduite violente, c'est-à-dire tient des propos injurieux ou grossiers, ou si, dans l'opinion de l'arbitre, il se rend coupable de brutalité;

15.10 Si, après avoir reçu un avertissement, un joueur se rend de nouveau coupable de conduite inconvenante;

N.B.: Si le jeu a été arrêté en raison de l'exclusion du terrain d'un joueur pour une de ces deux fautes sans toutefois qu'aucune autre infraction aux lois ait été commise, le jeu reprendra par un coup franc indirect accordé à l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été commise.

16. Fautes sanctionnées par un lancer de punition:

16.1 Donner ou essayer de donner un coup de pied à un adversaire;

16.2 Passer un croc-en-jambe à un adversaire, c'est-à-dire faire tomber ou essayer de faire tomber un adversaire soit au moyen de la jambe, soit en se baissant devant ou derrière lui;

16.3 Sauter sur un adversaire;

16.4 Charger un adversaire violemment ou dangereusement;

16.5 Charger par derrière un adversaire qui ne fait pas d'obstruction;

16.6 Frapper ou essayer de frapper un adversaire;

16.7 Tenir un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

16.8 Pousser un adversaire avec la main ou avec une partie quelconque du bras;

16.9 Manier le ballon, c'est-à-dire porter, frapper ou lancer le ballon avec la main ou le bras (cette disposition ne s'applique pas au gardien de but dans sa propre surface de réparation);

N.B.: Lorsqu'un joueur de l'équipe défensive commet intentionnellement une de ces fautes dans la surface de réparation.

S O C C E R

Leçon: 36

TEST

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer les connaissances théoriques chez l'élève.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Compléter les phrases, faire la correspondance entre le chiffre et la position du joueur sur le terrain, et identifier la situation du jeu.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: un crayon, une gomme à effacer, une règle

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Nil

   5.2 Points techniques à surveiller: Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement: Nil

      6.1.1 Mise en train: Nil

      6.1.2 Développement musculaire: Nil

   6.2 Educatifs:

      Test

   6.3 Retour au calme: Nil

TEST S O C C E R

I Compléter la phrase

1. La technique qui nous permet d'avancer avec le ballon en déjouant l'adversaire s'appelle le _____.

2. Si le ballon sort en dehors des lignes de côté, une _____ ____ _____ est effectuée.

3. Seul le _____ peut exécuter un botté de mains.

4. Je peux effectuer des passes avec _____ du pied, _____ du pied et avec le _____.

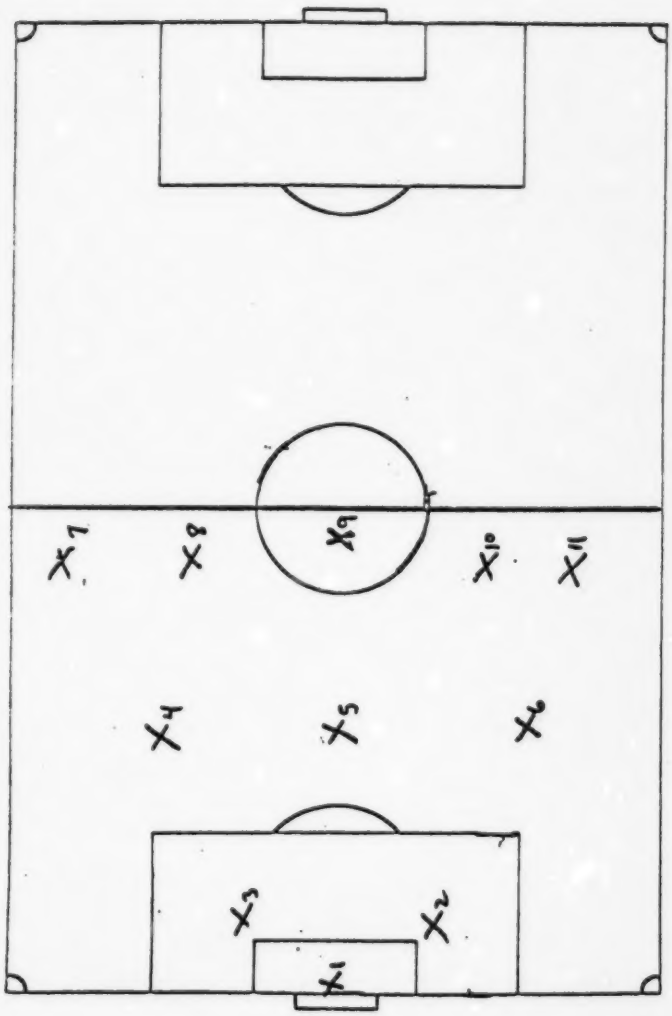
5. Pour qu'un gardien soit efficace au soccer, il doit savoir bien couvrir les _____.

6. La semelle du pied est utilisée pour _____ le ballon.

7. Les arrières se doivent d'être habiles à _____ le ballon à l'adversaire.

8. Les joueurs clefs pour diriger l'offensive sont les _____.

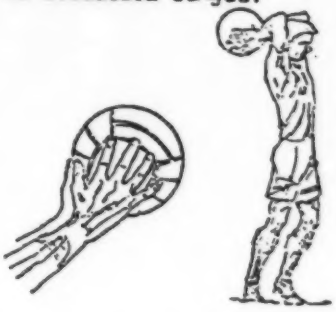
II Faire la correspondance entre le chiffre et la position du joueur sur le terrain



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

III Identifier avec précision la situation du jeu.

1. _____



2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

TEST S O C C E R

I Completer la phrase

1. La technique qui nous permet d'avancer avec le ballon en déjouant l'adversaire s'appelle le dribble.

2. Si le ballon sort en dehors des lignes de côté, une mise en touche est effectuée.

3. Seul le gardien peut exécuter un botté de mains.

4. Je peux effectuer des passes avec l'intérieur du pied, l'extérieur du pied et avec le talon ou cou du pied.

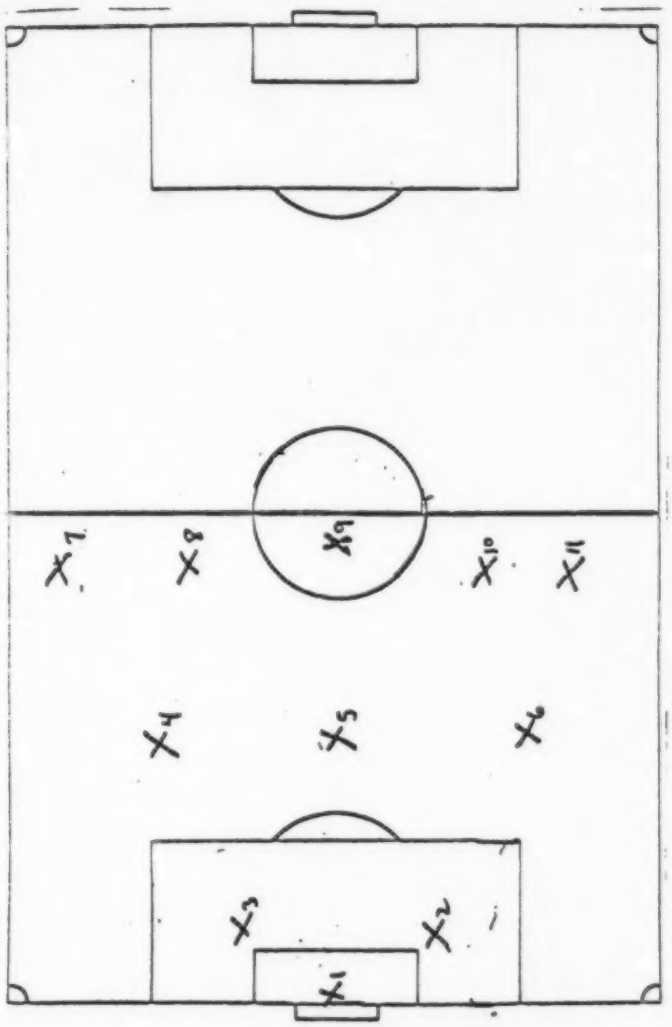
5. Pour qu'un gardien soit efficace au soccer, il doit savoir bien couvrir les angles.

6. La semelle du pied est utilisée pour arrêter le ballon.

7. Les arrières se doivent d'être habiles à soutirer ou enlever le ballon à l'adversaire.

8. Les joueurs clefs pour diriger l'offensive sont les ailiers.

II Faire la correspondance entre le chiffre et la position du joueur sur le terrain

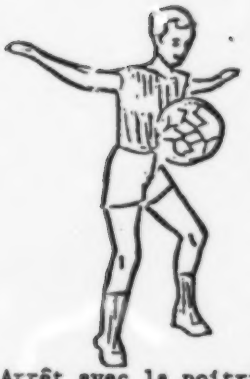


1. gardien
2. arrière droit
3. arrière gauche
4. demi gauche
5. centre arrière
6. demi droit
7. ailier gauche
8. inter gauche
9. centre
10. inter droit
11. ailier droit

III Identifier avec précision la situation du jeu.

1. Arrêt sous les genoux ou avec les jambes

2. Mise en touche



3. Arrêt avec la poitrine ou le ventre

4. Arrêt avec la semelle du pied

5. Arrêt avec le côté d'une jambe

6. Passe avec le talon

7. Passe avec l'extérieur du pied

8. Passe avec l'intérieur du pied

ORIENTATION

ORIENTATION

Leçon: 37

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Identifier les parties d'une boussole avec ses points cardinaux
   Suivre un parcours en se servant d'une boussole.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: une boussole par élève, feuille et crayon, balises, ruban à mesurer, cartes indicatrices, ballon.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 identification des parties d'une boussole et leurs fonctions

      5.1.2 identification des points cardinaux

      5.1.3 lire une boussole selon les directives

   5.2 Points techniques à surveiller :

      5.2.1 tenir la boussole correctement

      5.2.2 suivre correctement les données sur la carte indicatrice

      (N.B.: Les élèves devraient avoir vu ceci en 7e année)

6. DEVELOPPEMENT :

   6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (5 minutes)

Le ballon Stop:

FORMATION:

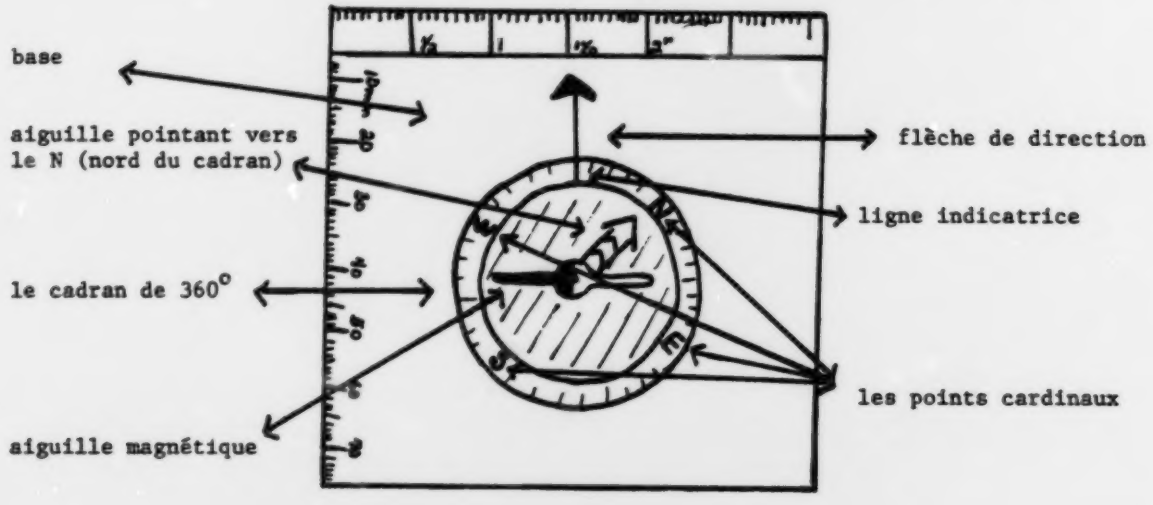
Chaque joueur se voit attribuer un numéro. Un d'entre eux est désigné comme meneur de jeu. Tous les autres forment un cercle d'environ 5 mètres de diamètre. Le meneur de jeu se place au milieu du cercle, avec le ballon.

LE JEU:

Le meneur de jeu crie un numéro en lançant le ballon en l'air, le plus haut possible. Le joueur qui porte le numéro appelé vient rattraper le ballon pendant que les autres se dispersent en courant. Dès qu'il a le ballon en mains, il crie "stop", et tous les joueurs doivent immédiatement s'immobiliser, y compris celui qui a le ballon. Il le lance alors sur le joueur qui lui semble offrir la cible la plus facile. Le joueur visé peut se pencher ou s'accroupir pour éviter le ballon mais il n'a pas le droit de bouger les pieds. S'il est atteint, il perd un point et prend la place du meneur de jeu. Tout joueur qui a perdu trois points est éliminé. Le dernier en jeu gagne la partie.

6.2 Educatifs: (25 minutes)

6.2.1 Identification des parties d'une boussole et leurs fonctions:



a) Aiguille magnétique: indique le vrai Nord par la section rouge de l'aiguille.

b) le cadran de 360°: indique les points cardinaux et les degrés.

c) flèche de direction: indique la direction à suivre.

d) ligne indicatrice: indique le degré voulu.

e) aiguille pointant vers le N: indique toujours le nord du cadran.

6.2.2 Face aux points cardinaux

a) Les élèves sont dispersés dans le gymnase et font face au mur indiqué NORD. Le professeur donne un signal (ex. sud, nord-ouest,...) et l'élève doit se tourner pour faire face à la nouvelle direction. Corriger les élèves mal placés.

6.2.3 Jeu de code

Le parcours comprend 8 points de repère placés en cercle.

LE JEU

Chaque participant reçoit sa carte indicatrice. Cette carte indique au joueur le début de son parcours, et les degrés à suivre d'un point de repère à l'autre. Le joueur inscrit la lettre à chaque point de repère de son parcours. Le joueur vérifie les 6 lettres codes avec la feuille de réponses. Chaque carte a un parcours unique.

ex: un joueur reçoit la carte indicatrice suivante:

#66 E
125,26,292,22,106

#66: Ceci est la carte indicatrice #66

E: Le joueur commence au point de repère "E"

125°: Du point de repère E le joueur suit une direction de 125° qui le conduit au prochain point de repère.

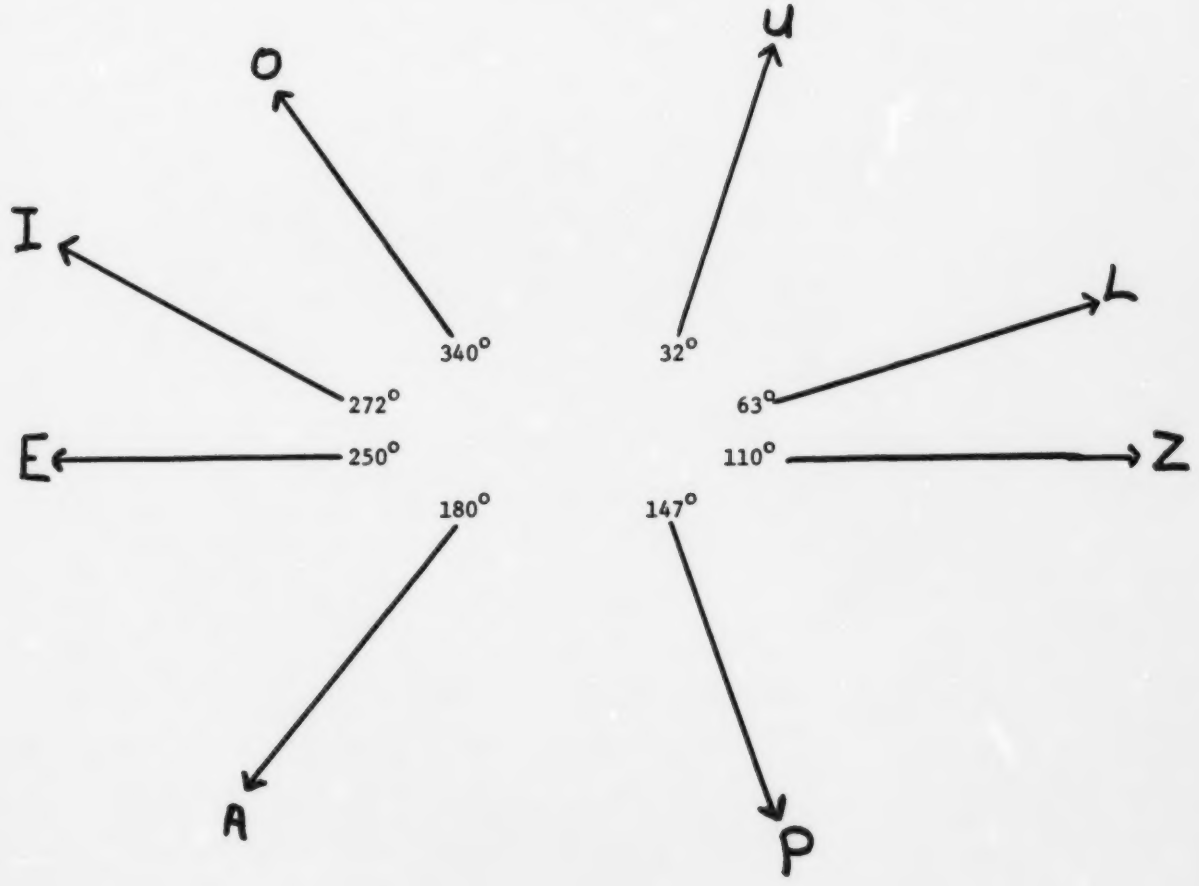
26°: au prochain point de repère, le joueur suit une direction de 26°.

Il continue de cette façon jusqu'au point de repère indiqué par la direction 106°, la dernière direction sur sa carte indicatrice.

Le mot code (EALOIZ) est vérifié sur la feuille de réponses.

Placer la balise non marquée au centre de la surface du parcours. Attacher un ruban à mesurer (d'environ 15.00 m) au centre de la balise. A partir du centre, placer la boussole au degré donné dans l'illustration; mesurer telle qu'indiquée 15.00 m et placer la balise avec sa lettre.

N.B.: Le rayon des parcours peut varier selon l'espace disponible.
S'assurer qu'il n'y ait pas d'influences magnétiques.
Tirer copie des cartes indicatrices et les découper.



CARTES INDICATRICES

#1 A	#11 I	#21 L
305,29,100,162,221	68,162,236,320,42	206,351,139,273,55
#2 E	#12 O	#22 Z
358,68,140,198,252	112,198,287,29,100	273,55,180,302,83
#3 I	#13 U	#23 P
42,112,178,236,305	162,236,320,68,140	302,83,206,351,139
#4 O	#14 L	#24 A
100,162,221,287,358	198,287,29,112,178	351,112,178,273,125
#5 U	#15 P	#25 E
140,198,252,320,42	287,29,112,198,252	93,319,112,263,42
#6 L	#16 A	#26 I
178,236,305,29,100	351,139,273,55,180	122,335,139,273,70
#7 Z	#17 E	#27 O
221,287,358,68,140	55,180,302,83,206	139,236,26,263,122
#8 P	#18 I	#28 U
252,320,42,112,178	83,206,351,139,273	140,206,56,286,42
#9 A	#19 O	#29 L
320,68,162,236,305	139,273,55,180,302	263,83,206,56,273
#10 E	#20 U	#30 Z
29,112,198,287,358	180,302,83,206,351	319,112,263,122,287

CARTES INDICATRICES

#31 P
252,56,319,155,302

#32 A
72,335,139,273,358

#33 E
55,162,221,41,236

#34 I
68,140,178,286,178

#35 O
155,18,178,236,305

#36 U
140,206,351,222,122

#37 L
263,42,155,335,139

#38 Z
273,55,280,155,335

#39 P
41,358,178,236,17

#40 Z
273,70,320,140,206

#41 A
72,335,139,286,83

#42 E
70,206,56,286,140

#43 I
140,56,319,112,263

#44 O
171,26,263,106,286

#45 U
197,26,178,273,107

#46 L
198,302,106,236,305

#47 Z
358,206,351,139,286

#48 P
360,162,236,26,178

#49 A
17,235,70,292,209

#50 E
93,319,22,83,206

#51 I
178,93,358,198,335

#52 O
112,178,273,358,140

#53 U
140,206,56,273,107

#54 L
263,42,171,72,41

#55 Z
358,206,56,221,287

#56 P
335,139,236,72,18

#57 A
320,42,112,320,162

#58 E
107,335,100,140,198

#59 I
106,236,305,29,155

#60 O
112,320,162,319,222

CARTES INDICATRICES

#61 U

248,83,206,305,93

#62 L

206,56,286,106,319

#63 Z

358,292,155,18,206

#64 P

335,139,286,42,112

#65 A

305,107,18,292,139

#66 E

125,26,292,222,106

#67 I

122,252,26,292,209

#68 O

155,18,263,42,139

#69 U

248,42,112,178,236

#70 L

320,162,319,112,198

#71 Z

236,26,320,248,140

#72 P

335,100,235,70,263

#73 A

305,29,100,180,287

#74 E

93,319,171,72,41

#75 I

68,180,302,83,250

#76 O

112,320,280,155,252

#77 U

140,206,56,286,83

#78 L

320,248,42,155,252

#79 Z

286,68,248,122,287

#80 P

287,55,140,206,56

#81 A

72,335,222,83,250

#82 E

358,122,335,209,93

#83 I

106,236,72,335,139

#84 O

222,83,206,56,273

#85 U

140,206,56,286,122

#86 A

305,93,319,112,198

#87 E

358,122,41,319,112

#88 I

42,100,162,273,29

#89 O

100,140,206,72,41

#90 U

140,263,106,273,358

FEUILLE DE REPONSES

#1 AEOUZP
305,29,100,162,221

#2 EIULPA
358,68,140,198,252

#3 IOLZAE
42,112,178,236,305

#4 OUZPEI
100,162,221,287,358

#5 ULPAIO
140,198,252,320,42

#6 LZAEOU
178,236,305,29,100

#7 ZPEIUL
221,287,358,63,140

#8 PAIOLZ
252,320,42,112,178

#9 AIUZAE
320,68,162,236,305

#10 EOLPEI
29,112,198,287,358

#11 IUZAIO
68,162,236,320,42

#12 OLPEOU
112,198,287,29,100

#13 UZAIUL
162,236,320,68,140

#14 LPEOLZ
198,287,29,112,178

#15 PEOLPA
287,29,112,198,252

#16 AOZEUP
351,139,273,55,180

#17 EUPILA
55,180,302,83,206

#18 ILAOZE
83,206,351,139,273

#19 OZEUPI
139,273,55,180,302

#20 UPILAO
180,302,83,206,351

#21 LAOZEU
206,351,139,273,55

#22 ZEUPIL
273,55,180,302,83

#23 PILAOZ
302,83,206,351,139

#24 AOLZEA
351,112,178,273,125

#25 EZOLIO
93,319,112,263,42

#26 IPOZEL
122,335,139,273,70

#27 OZALIP
139,236,26,263,122

#28 ULAZIO
140,206,56,286,42

#29 LILAZE
263,83,206,56,273

#30 ZOLIPE
319,112,263,122,287

FEUILLE DE REPONSES

#31 PAZOPI
252,56,319,155,302

#32 APOZEI
72,335,139,273,358

#33 EUZPZA
55,162,221,41,236

#34 IULZIE
68,140,178,286,178

#35 OPLZAE
155,18,178,236,305

#36 ULAOIP
140,206,351,222,122

#37 LIOPOZ
263,42,155,335,139

#38 ZEUOPO
273,55,280,155,335

#39 PZLZAU
41,358,178,236,17

#40 ZELULA
273,70,320,140,206

#41 APOZIL
72,335,139,286,83

#42 ELAZIA
70,206,56,286,140

#43 IAZOLI
140,56,319,112,263

#44 OALIZI
171,26,263,106,286

#45 UALZEP
197,26,178,273,107

#46 LPIZAE
198,302,106,236,305

#47 ZLAOZI
358,206,351,139,286

#48 PUZALZ
360,162,236,26,178

#49 AUELOE
17,235,70,292,209

#50 EZOILA
93,319,222,83,206

#51 IEZLPO
178,93,358,198,335

#52 OLZEIA
112,178,273,358,140

#53 ULAZEP
140,206,56,273,107

#54 LIOAPZ
263,42,171,72,41

#55 ZLAZPE
358,206,56,221,287

#56 POZAPL
335,139,236,72,18

#57 AIOLUZ
320,42,112,320,162

#58 EPOULP
107,335,100,140,198

#59 IZAEOP
106,236,305,29,155

#60 OLUZOI
112,320,162,319,222

FEUILLE DE REPONSES

#61 UILAEZ

248,83,206,305,93

#62 LAZIZO

206,56,286,106,319

#63 ZLOPLA

358,292,155,18,206

#64 POZIOL

335,139,286,42,112

#65 AEPLOZ

305,107,18,292,139

#66 EALOIZ

125,26,292,222,106

#67 IPALOE

122,252,26,292,209

#68 OPLIOZ

155,18,263,42,139

#69 UIOLZA

248,42,112,178,236

#70 LUZOLP

320,162,319,112,198

#71 ZALUIA

236,26,320,248,140

#72 POUELI

335,100,235,70,263

#73 AEOUPE

305,29,100,180,287

#74 EZOAPZ

93,319,171,72,41

#75 IUPILE

68,180,302,83,250

#76 OLUOPA

112,320,280,155,252

#77 ULAZIL

140,206,56,286,83

#78 LUIOPA

320,248,42,155,252

#79 ZIUIPE

286,68,248,122,287

#80 PEULAZ

287,55,140,206,56

#81 APOILE

72,335,222,83,250

#82 EIPOEZ

358,122,335,209,93

#83 IZAPOZ

106,236,72,335,139

#84 OILAZE

222,83,206,56,273

#85 ULAZIP

140,206,56,286,122

#86 AEZOLP

305,93,319,112,198

#87 EIPZOL

358,122,41,319,112

#88 IOUZEO

42,100,162,273,29

#89 OULAPZ

100,140,206,72,41

#90 ULIZEI

140,263,106,273,358

O R I E N T A T I O N

Leçon: 38

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Identifier un relief en se servant des lignes d'élévation.
   - Identifier des points précis indiqués sur une carte topographique.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: cartes topographiques, illustrations de relief, crayon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

      5.1.1 lecture de carte

   5.2 Points techniques à surveiller :

      5.2.1 lignes d'élévation

      5.2.2 symboles représentant les différents objets dans l'environnement.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

      6.1.1 Mise en train : Nil

   6.2 Educatifs :

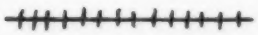
   - Le professeur doit garder en tête que les élèves ont déjà fait l'étude de cartes topographiques en septième année.

6.2.1 Théorie de la lecture de cartes
(description d'une légende)

- chemin principal: représenté par deux lignes noires parallèles

- chemin de gravier: représenté par une ligne noire

- sentier: représenté par une ligne pointillée



- voie ferrée: représentée par une ligne noire sectionnée par des petites lignes perpendiculaires

- rivière, ruisseau, fleuve

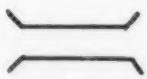
- lac: représenté par une surface identifiée par le nom du lac

- carrière: représentée par des petites lignes perpendiculaires à l'intérieur de la ligne d'élévation

- maisons: représentées par des carrés foncés

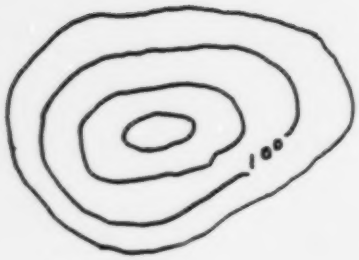
- église: représentée par un carré ou un cercle foncé avec une croix dessus

- école: représentée par un cercle foncé avec un drapeau dessus



- pont: représenté par deux lignes parallèles avec une forme d'entonnoir à chaque extrémité

- forêt: représentée par des arbres encerclés d'une ligne pointillée



- relief: représenté par des lignes d'élévation; la hauteur que la ligne d'élévation représente peut varier selon l'échelle de la carte. Ces lignes d'élévation ont une forme de cercle ou d'ovale irrégulier. Les lignes rapprochées dénotent une élévation très rapide

6.2.2 Lignes d'élévation:

- associer les images (voir page suivante)

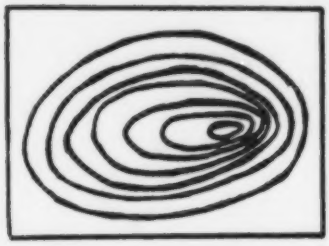
6.2.3 Lecture de cartes:

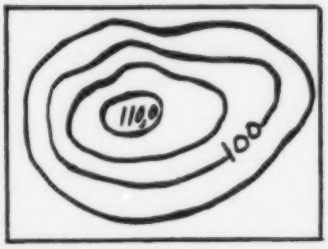
- associer les images (voir page suivante)

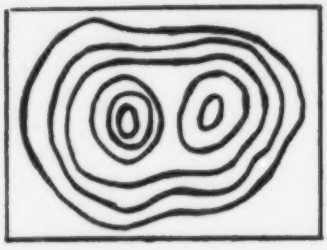
6.3 <u>Retour au calme</u> :

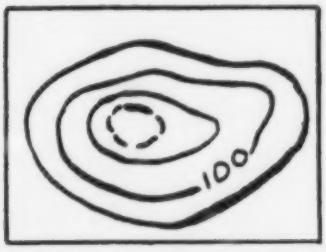
Ligne d'Elévation

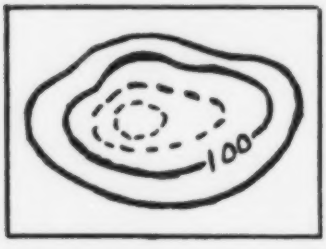
Associer l'image de droite avec l'image de gauche

1. 

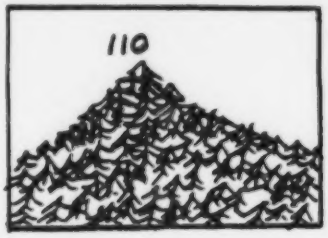
2. 

3. 

4. 

5. 

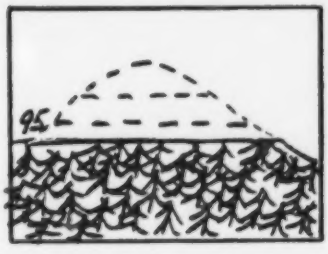
6.



B

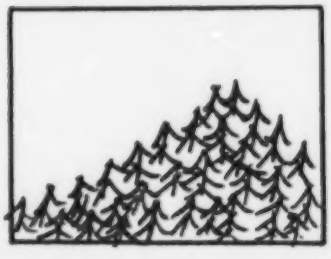
D

E



F

C

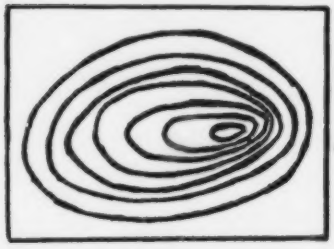


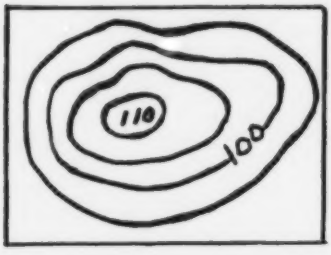
A

Ligne d'Elévation

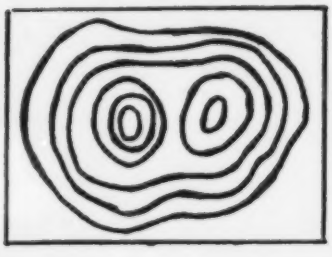
Associer l'image de droite avec l'image de gauche

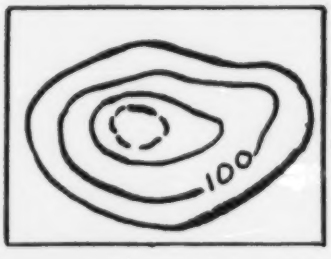
Feuille de réponses

1.  A

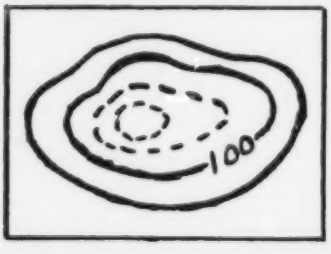
2. 

B

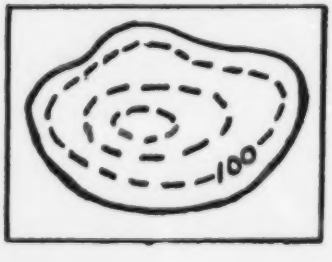
3.  C

4. 

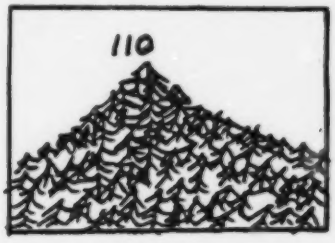
D

5. 

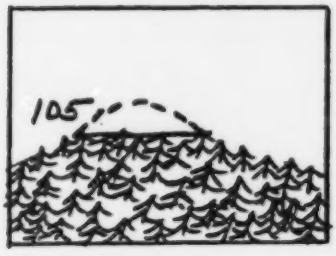
E

6. 

F

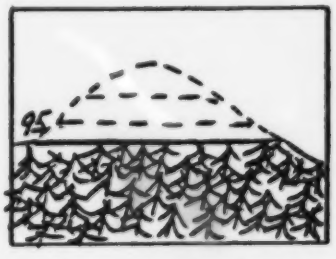


B

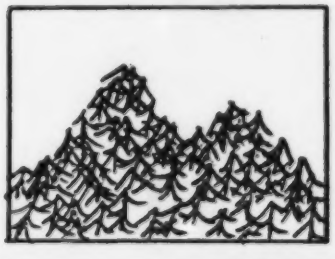


D

E



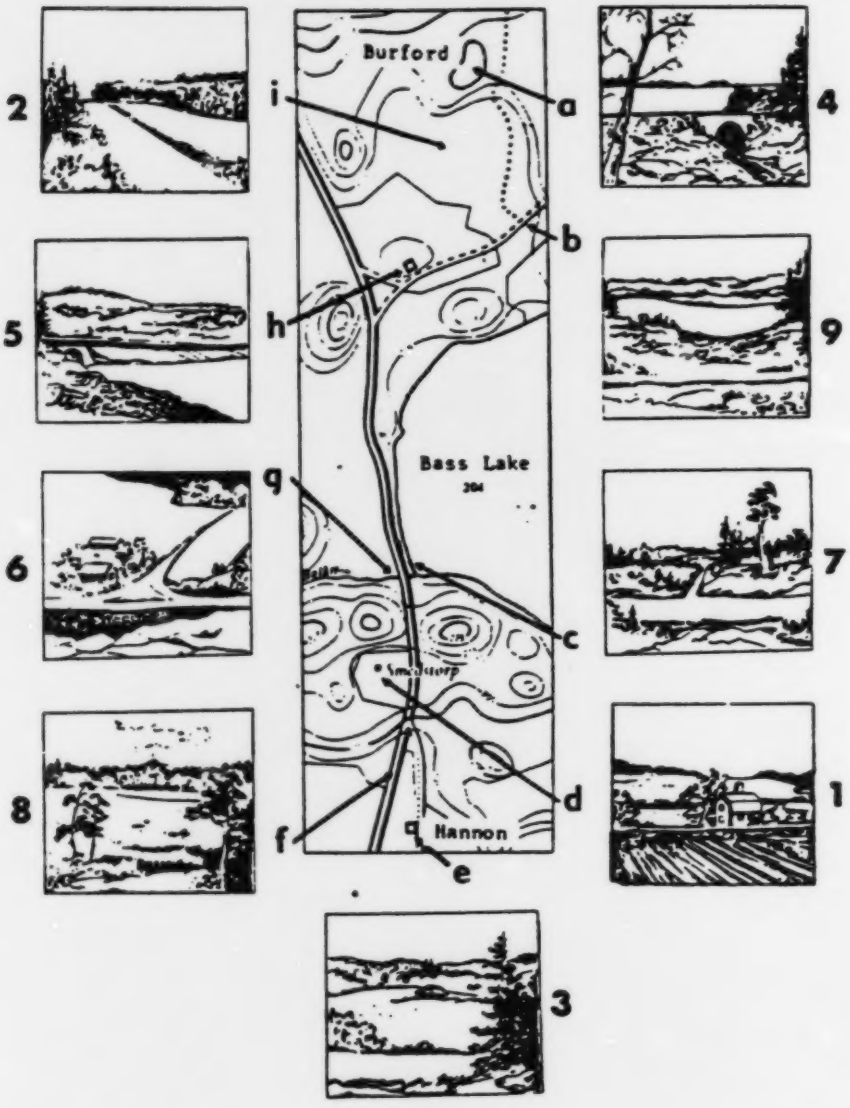
F

 C

A

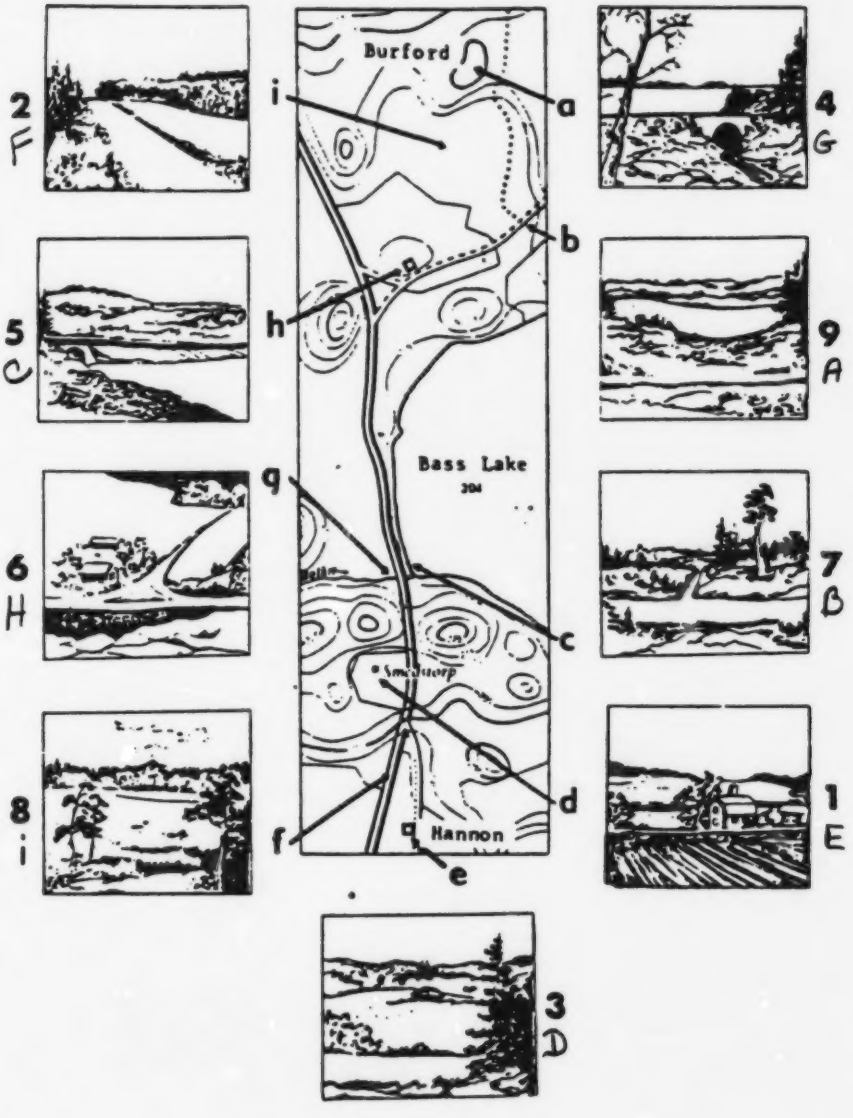
Lecture de carte

Associer l'image à la lettre correspondante sur la carte



Lecture de carte

Réponses de la lecture de carte



O R I E N T A T I O N

Leçon: 39

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Identifier les points de repère dans un temps limité de 20 minutes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: boussole, cartes individuelles, feuilles de contrôle et pointage.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

      5.1.1 Orientation "Pointage"

   5.2 Points techniques à surveiller :

      5.2.1 écrire sur la "feuille de contrôle et de pointage" la lettre du code correspondant au numéro sur la carte.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

      6.1.1 Mise en train : Nil

   6.2 Educatifs :

      6.2.1 Jeu: Orientation "Pointage"

         - Disperser les points de repère à différents endroits autour de l'école.

         - A chaque point de repère, placer un carton indiquant d'un côté le numéro du point de repère et de l'autre la lettre du code.

Ex.:

7	C

- Les numéros sur la feuille de contrôle et de pointage correspondent aux numéros sur la carte topographique.

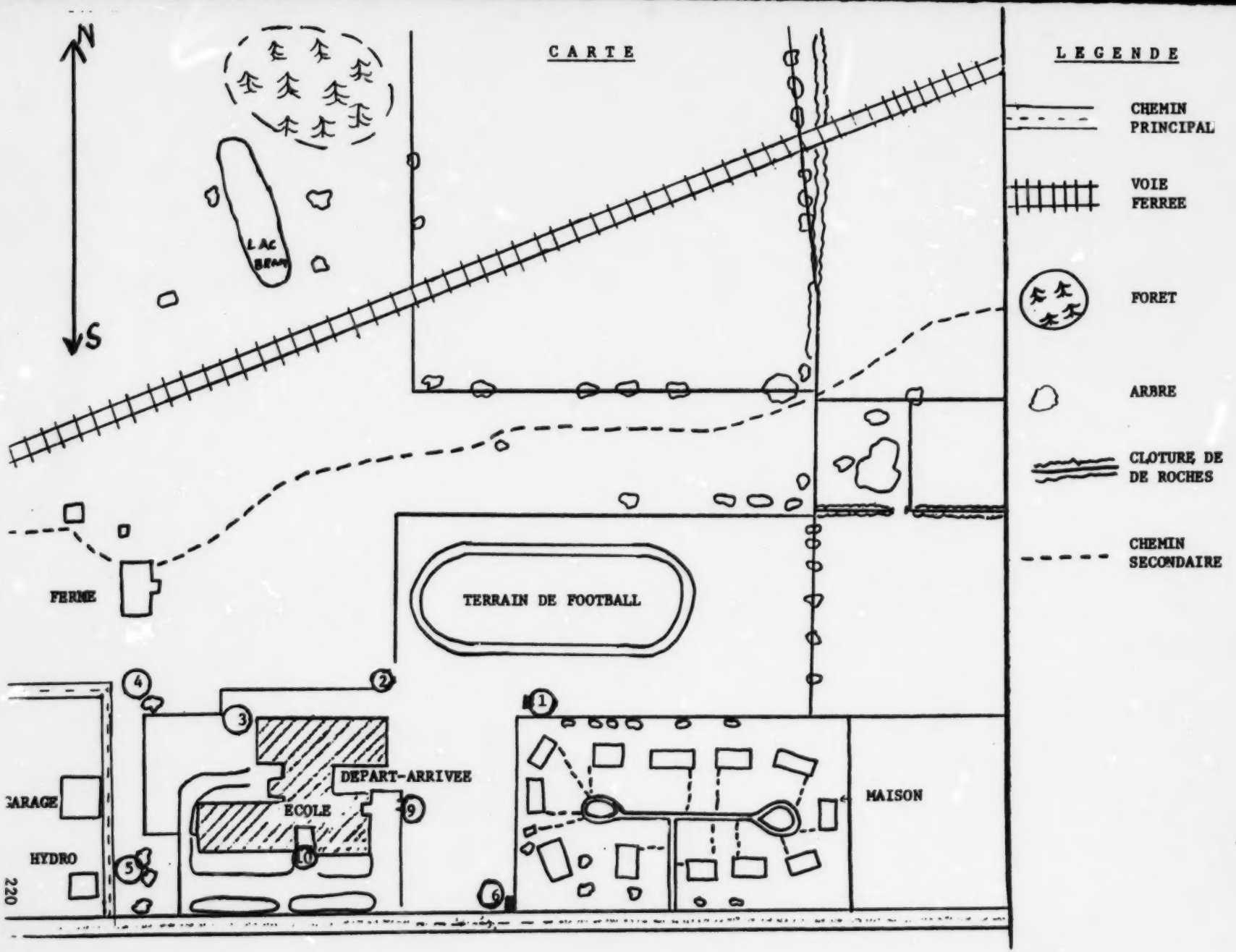
- Plus le point de repère est éloigné, plus sa valeur en point augmente. Le professeur peut déterminer quelle valeur donner au point de repère.

- Chaque élève a une feuille de contrôle et de pointage et sa carte

- L'élève choisit les points de repère qu'il veut parcourir. Dans un temps limité de 20 minutes, il trouve ces points de repère et écrit la lettre du code sur la "feuille de contrôle et de pointage" au numéro approprié.

- Faire partir chaque élève par intervalles de 20 secondes

- Chaque élève a un temps limité de 20 minutes pour trouver autant de points de repère que possible. Déduire 2 points pour chaque minute de retard. Un élève peut arriver avant l'expiration de son temps limité mais il ne reçoit aucun point de surplus.


CARTE
LEGENDE
N
S
LAC
CHEMIN PRINCIPAL
VOIE FERREE
FORET
ARBRE
CLOTURE DE DE ROCHES
CHEMIN SECONDAIRE
FERME
TERRAIN DE FOOTBALL
DEPART-ARRIVEE
ECOLE
MAISON
GARAGE
HYDRO
220
1
2
3
4
5
6
9
10

ORIENTATION
FEUILLE DE CONTROLE & POINTAGE

Nom: _____

No.	Lettre code	Points
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	Total	

Arrivée _____

Départ _____

Total de temps _____

Points accumulés _____

Pénalité par minute de retard _____

Grand total =========

ORIENTATION
FEUILLE DE CONTROLE & POINTAGE

Nom: Jean

No.	Lettre code	Points
1	Z	5
2	T	3
3	Q	5
4	V	10
5	A	10
6	M	5
7	S	10
8	B	10
9	R	1
10	C	2
	Total	61

Arrivée 10:53

Départ 10:32

Total de temps 21 min.

Points accumulés 61

Pénalité par minute de retard 2

Grand total 59

EXEMPLE

O R I E N T A T I O N

Leçon: 40

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Suivre un parcours tracé dans un parc environnant.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: une boussole par élève, feuille, crayon, carte du terrain où se trouve le parcours.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - un parcours d'orientation

   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 utilisation de la boussole

   5.2.2 lecture de carte.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Mise en train : Nil

   6.2 Educatifs :

   - les élèves doivent suivre un parcours d'orientation tracé dans un parc environnant, à l'intérieur d'un temps limité.

   6.3 Retour au calme :

B I B L I O G R A P H I E

BARRAIS, André.
Basketball 2e Edition - technique, jeu, entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe.

BILBROUGH, A. et JONES, P.
Physical Education in the Primary School,
University of London Press Ltd.,
1963.

BLAKE, O. William., VOLP, Anne M.
Lead Up Games to Team Sports,
Prentice-Hall Inc.,
1964.

BOBIN, Robert.
Athlétisme Pour Tous - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris (VIe),
1967.

BOBIN, Robert.
Education Sportive et Athlétisme,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

BOSSU, Henri et CHALAGUIER, Claude.
Expression Corporelle (L'),
Approche Méthodologique, Perspectives pédagogiques,
Editions du Centurion,
1974.

CLERC, P., CRENN, R., LISTELLO, A.
Education Physique Pour Tous,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1964.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES DE STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY,
Education Physique - 4e - 5e années,
1972.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES ROMAINES DU DISTRICT DE SUDBURY,
Education Physique - 2e - 4e - 5e - 6e années,
1972.

COOPER, John M.
Beginning Track and Field,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1969.

DEBUIGNE, Docteur Gérard.
Culture Physique - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

DEMEILLES, Lucien.
Exercices Physiques Pour Tous - 3e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

DEPARTMENT OF NATIONAL HEALTH AND WELFARE
Track and Field - Hurdles,
1954.

DRURY, Blanche., SCHMID, Andrea Bodo.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
National Press Books,
1970.

EGSTROM, Glen H., SCHAAFSMA, Frances.
Volleyball Initiation - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

ELLFELDT, Lois.
Folk Dance,
Brown Physical Education Activities Series,
1969.

FEDERATION CANADIENNE DE GYMNASTIQUE
Manuel de certification des Entraîneurs,
Niveau 1 - Introduction à la Gymnastique,
1977.

FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE
Progression Masculine 1970 - 73.

FIRAN, H., MASSANT, N.
Handball - technique - Jeu - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1973.

FOREMAN AND HUSTED.
Track and Field Techniques for Girls and Women - 3rd Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1978.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Men,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1969.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Women,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1966.

GAGNE, Paul.
Education Physique,
Conseil des Ecoles Catholiques Romaines de Carleton,
1972.

GAREL, Fredo.
Football - technique - jeu - entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1968.

GAREL, Fredo.
Préparation du Footballeur (La),
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1974.

HAIGHT, A. Lynn.
Soccer Coaching Guide (The),
1979.

IRVIN, Schmid R.
Beginning Soccer,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1967.

MAGAKIAN, Arthur.
Gymnastique Masculine aux agrès,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

Méthode D'Education Physique,
Pro Juventute - 3e édition,
Les Editions du Soleil Levant,
1943.

MINISTER OF EDUCATION
Junior Division - Physical Education,
Grades 4, 5, 6.

MINISTER OF EDUCATION
Primary Division - Physical Education,
Grades I - II - III,
1956.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Course à Relais),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Placement du boulet),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Hauteur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Longueur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Education Physique et Sportive dans
l'enseignement élémentaire (L'),
Institut Pédagogique National,
13, rue du Four, Paris VI,
1966.

MOTT, Jane A.
Soccer and Speed Ball,
Brown Physical Education Activities Series,
1972.

NATHAN, Fernand.
L'Education Physique au cours élémentaire,
Fichier du Maître,
1968.

NELSON, Richard L.
Soccer for Men 3rd Edition,
1976.

PENHOLSTER, Garland F.
Encyclopedia of Basketball Drills,
Prentice-Hall Inc.,
1978.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Féminine - 2e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Scolaire - du Primaire au Secondaire,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

Règles Officielles du Volleyball,
Edition Officielle de la Fédération
Française de Volleyball,
Editions Bornemann,
1971.

RYSER, Otto E.
Tumbling and Apparatus Stunts - 6th Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1977.

SCHAAFSMA, Frances.
Basketball for Women - 3rd Edition,
Wm. C. Brown Company Publishers,
1977.

SEIDEL, BILES, FIGLEY, NEWMAN.
Sports Skills «A Conceptual Approach to Meaningful Movement»,
W. C. Brown Company Publishers,
1975.

SELECTION DU READER'S DIGEST
1000 Jeux Pour Tous,
1978.

SCHMID, Andrea Bodo., DRURY, Blanche Jessen.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
1977.

Soccer Coach's Manuel,
RCAF Pamphlet 97,
1963.

SOTIR, Nicolae.
Volley-Ball Initiation et Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1968.

SOTIR, Nicolae.
Volleyball Initiation - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

WARREN, William E.
Team Patterns in Girls and Women's,
Basketball,
1976.

WILKES, Glenn.
Basketball for Men - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.

WILLEMS, Yvon.
Atlas d'Education Physique,
Edition de Boeck,
1966.

YESSIS, Michael.
Handball - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.